

T KURT
TEPPERWEIN

VYŠŠÍ ŠKOLA
HYPNÓZY

Heterohypnóza — Autohypnóza

NOXI

**Přijde čas,
kdy bude hanba
být nemocný,
kdy nemoci budou chápány
jako výsledek působení
zvrácených myšlenek.**

WILHELM VON HUMBOLDT

OBSAH

Předmluva

univerzitního profesora Dr. med. habil. Helmuta Jansena

I. NÁČRT DĚJIN HYPNÓZY

■ Prastaré praktiky hypnózy/ 15

Sumer - Indie - Egypt - Řecko - Řím - Hypnóza a křesťanství - Paracelsus - Inkvizice

■ Od magnetismu k vědeckému pojmání hypnózy/ 17

Athanasius Kircher - Maxmilián Hell - Franz Anton Mesmer - Abbé Faria - James Braid - A. A. Liébeault - Hypolyte Bernheim - Nancyská škola - Sigmund Freud - Émile Coué - Jean Martin Charcot - Pařížská škola - I. P. Pavlov - I. H. Schultz - L. M. LeCron

II. ÚVOD

■ Co je hypnóza?/ 25

Definice - Heterohypnóza, autohypnóza - Okamžitá hypnotizace - Hypnotické jevy - Negativní halucinace - Pozitivní halucinace - Zúžení vědomí - Rozdíl mezi hypnózou a spánkem - Skutečnosti charakterizující hypnózu

■ Co je sugesce?/ 30

Definice - Heterosugesce, autosugesce - Podvědomé působení sugesce - Lidé působící sugestivně - Vědomé a nevědomé sugesce - Sugerovat jen to, co je představitelné - Představový obraz - Učit se mít úspěch - Jak se zvyšuje účinek sugesce - Přímé a nepřímé sugesce - Podmíněná sugesce - Největším nepřitelem je pochybnost - Víra v sebe - Několik ilustrujících experimentů - Podstata sugesce

■ Je hypnóza nebezpečná?/ 36

Nehoda při věkové regresi - Autohypnóza se zábranou dehypnotizace - Odstranění zábrany dehypnotizace - Další příklady - Slovo mají autority

■ Techniky dotazování podvědomí/ 40

Carpenterův efekt a ideomotorický zákon - Pokusy se siderickým kyvadlem - Postup - První, druhý a třetí zákon - Stanovení významu - První, druhý a třetí experiment s kyvadlem - Nevědomé pohyby prstů - Upřesnění významu - Odpověď prstu

■ Co je uvolnění?/ 44

Jang a jin - Náležitě uvolnění - Cesty k uvolnění

III. PODMÍNKY A TECHNIKY NAVOZOVÁNÍ HYPNÓZY

■ Osobnost hypnotizéra a pokusné osoby/ 46

Rozdílná schopnost sugestivního působení - »Nákaza« nadšením - Očekávání úspěchu - Žádoucí vlastnosti hypnotizéra - Orientační úvodní rozhovor - Dřívější zkušenosti s hypnózou - Hudba a barvy - Půst

■ Techniky prvního navození hypnózy/ 50

1. Mesmerovské pasy - 2. Fixace ukazováčku - 3. Levitační metoda I - 4. Levitační metoda II - 5. Tlak paže proti zdi - 6. Technika zvednuté paže - 7. Technika vodění v kruhu - 8. Fixace černého bodu - 9. Hypnóza v hypnóze - 10. Systém jin - 11. Technika počítání - 12. Počítání od jedné do deseti - 13. Počítání od jedné do sta - 14. Fixace kořene hypnotizérova nosu - 15. Polykací technika - 16. Teplo ruky - 17. »Hypnotizační pilulky« - 18. Technika prstů spojených do štipce - 19. Technika padání - 20. Technika sugesce tepla - 21. Sugescie siderického kyvadla - 22. Počítání pozpátku - 23. Sugescie pohyblivého schodiště - 24. Technika dotyku místa, kde se dělí vlasy, nebo dotyku očních řas - 25. »Hypnotizační olej« - 26. Hypnotizace v křesle v několika vteřinách - 29. Technika nezvykle pomalého čtení - 30. Technika vkládání rukou na čelo a do týla - 31. Metoda napínání svalů - 32. Příklad speciální kombinované metody

■ Pomůcky k prvnímu navození hypnózy/ 70

Hypnoskop - Stroboskop - Drogy - Narkohypnóza - Signály zvnějšku - Účast při hypnotizaci jiné osoby

IV. CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY HYPNÓZY

■ Hloubka hypnózy/ 74

Tři stupně hloubky hypnózy - Šest stupňů hloubky hypnózy podle Liébeaulta - Třicetibodová škála podle Davise a Husbanda - Problematičnost vymezení stavu hypnózy

■ Šest fází hypnózy/ 78

Příprava - Soustředění - Uvolnění - Usměrnění - Prohloubení sugescí - Ukončení hypnózy - Užitečný podnět

V. PRAKTICKÝ POSTUP

■ Úvodní rozhovor/ 81

Důvěra a sympatie - Raport - Pozitivní či negativní ráz dřívější zkušenosti - Nádherný stav klidu - Náležitě uvolnění - Objasnění tří zákonů hypnózy - Přípravné meditační cvičení

■ Vzor úvodního rozhovoru/ 83

Navázání kontaktu založeného na důvěře - Žádný »souboj v síle vůle« - Žádné vedlejší účinky - Obraz jako řeč podvědomí - Jednotlivé fáze

■ Fixační metoda/ 85

Volba vhodné pomůcky - Fixovaný bod - Pohodlná poloha těla - Pokus na sobě - Zesilování účinku verbálními sugescemi - Zavření očí

■ Fascinační metoda/ 87

Náležitá poloha těla - Přípravná sugescie - Napětí z očekávání - »Efekt klapek na očích« - Navozující sugescie

■ Metoda barevného kontrastu/ 89

Využití jevu kontrastu - Kombinace s fixační metodou - Vystoupení komplementárně zbarvených útvarů - Prohlubující sugescie

■ Rychlé hypnotizační metody/ 91

Nejstarší rychlá metoda - Americká rychlá metoda - Metoda počítání

■ Metody velkých mistrů/ 92

Franz Anton Mesmer - James Braid - Auguste Ambroise Liébeault - Hypolyte Bernheim - Jean Martin Charcot - Ernst Kretschmer - Émile Coué - Moc obraznosti - Metoda hluboké hypnózy - Otto Wetterstrand - Skupinová hypnóza - Grossmann - »Rifatovský trik« - Alfred Brauchle

■ Indická hypnóza/ 104

Fakírská produkce s lanem - Davová sugesce - Trénink schopnosti imaginace - Přenos vlastní imaginace na jiné - Ohromující zážitek - Posthypnotická sugesce - Jedna z indických metod navození hypnózy - Technika tlaku prsty na plece

VI. ZVLÁŠTNÍ DRUHY HYPNÓZY

■ Hypnóza po telefonu/ 108

Kódové slovo jako spouštěč hypnózy - Hypnotizovaný by neměl být sám - Příklad zakotvení kódového slova - Počítání se stále delšími přestávkami - Sugesce nepohyblivosti - Sugesce uvolnění - Kódové slovo - Uvedení do hypnózy po telefonu - První navození hypnózy po telefonu

■ Hypnóza pomocí magnetofonového záznamu nebo gramofonové desky/ 112

Hypnotizace magnetofonovým záznamem zvláště u problémových osob - Autohypnóza s pomocí magnetofonového záznamu - Člověk tak poznává příčinu problémů - Zvyšování školního výkonu s pomocí magnetofonového záznamu

■ Hypnóza pomocí dopisu/ 113

Písemný spouštěč - Možnost nehody - Nežádoucí vedlejší účinky - Nelze doporučit

■ Nepřímá hypnóza/ 114

Ovlivňování osob nevhodných pro hypnózu - »Reflexní hypnóza« - »Přenos« nemoci - Jiná forma nepřímé hypnózy - Hypnotizace na dálku přes médium

■ Skupinová hypnóza/ 117

Odstranění rušivých faktorů - Ideální skupina - Psychická nákaza ve skupině - Přednosti skupinové hypnózy

■ Masová hypnóza/ 118

Od individuální ke kolektivní psychice - Stejně smýšlející masa - Působení »silné« osobnosti

■ Bdělá hypnóza/ 119

Vhodnost asi u 15 % osob - Bdělá hypnóza na základě posthypnotické sugesce

■ Hypnóza na dálku/ 121

Ohromující experiment - Přípravný trénink mysli - Technika imaginace - Cílené ovlivňování - Experiment slavných mágů - Koncentrační pomůcky - Experimenty na ulici - Vnucená nebo svobodná vůle - Experiment dr. Dusarta

■ Medikamentózně navozená hypnóza/ 126

Učinná léčiva - Nutnost přenechat provádění výhradně lékařům

■ Posthypnóza/ 126

Provádění v zdánlivě normálním bdělém stavu - Klasický případ - Experiment se třemi osobami - Hypnotická povaha stavu při provádění - Chování pokusné osoby - Jistota pro pokusnou osobu - Pozoruhodný experiment - Neobyčejná síla hypnotického vlivu

■ Hypnóza ve spánku/ 130

Přímá cesta k podvědomí - Ustavení raportu - Přání pomoci - Pozitivní sugesce - Příklad - Odstraňovat, nikoli potlačovat přání - Redukce váhy pomocí hypnózy ve spánku

■ Hypnotizace šeptem/ 134

Zvýšení pozornosti - Experiment - Vhodné u nervózních lidí

■ Řetězová hypnóza/ 134

Přímý kontakt - »Nákaza« příkladem - Jeden případ - Usměrnování sil

■ Navozování hypnózy magnetizací/ 136

Co je magnetismus? - Žádné tělo bez magnetismu - Pozitivní a negativní

vyzařování - Sčítání sil - »Magnetizérské působení« jako způsob navození hypnózy - Zvýšení senzitivity

■ **Frakcionovaná hypnóza/ 138**

Prizpůsobování reakcím hypnotizovaného - Příklad - Kontrolní dotazování - Omezení na účinné sugesce - Druhé kontrolní dotazování - Třetí navození hypnózy - Podmiňování pokusné osoby

■ **Hypnotizace prostřednictvím televize/ 143**

Americký pokus - Reakce - Latentní pohotovost

■ **Hluboká hypnóza/ 143**

Kdy se používá hluboká hypnóza? - Věková regrese - Experimenty s budoucností - Navozování hluboké hypnózy

■ **Prázdná hypnóza/ 145**

Klidová hypnóza a následný spánek - Cíl: sebeurčení

■ **Hypnóza zvířat/ 146**

Instinktivní ztuhnutí úlekem - Experiment - Postup

VII. HYPNÓZA U NESNADNO HYPNOTIZOVATELNÝCH OSOB

■ **Hypnóza u dětí/ 148**

Sugestibilita a hypnabilita - Vyloučit jakoukoli nejistotu - Prizpůsobení navozovací techniky dítěti - Příklad nepřímého navození - Zvyšování školního výkonu - Podmiňování a ukončení hypnózy - Další hypnóza po vytvoření podmíněných spojení - Navození hypnózy pohádkou

■ **Hypnóza u starších lidí/ 152**

Základní sugesce - Velmi účinný test - Klid, teplo, jistota - Prohloubení krouživými pohyby ruky

■ **Hypnóza u nesnadno hypnotizovatelných dospělých/ 154**

Motivace - Překonávání obav - Technika denního snění - Hraní role - Zrychlené dýchání - Předvedení zdařilé hypnózy jako pomůcka - Další přípravná opatření - Masáž reflexních zón chodidel - Technika »elektrizující ruky« - Navození s pomocí biofeedbacku - Užití biofeedbacku jako lžidetektoru - Rozhovor po ukončení hypnózy

■ **Okamžitá hypnotizace i u nesnadno**

hypnotizovatelných osob/ 158

Důležité: spouštěč - Volba slova pro funkci spouštěče - Skupinová hypnotizace

■ **Hypnodiagnostika u nemocných/ 159**

Napojení na superpaměť - Sugestivní navození snu - Technika »řízené imaginace« - Nerealistické sugesce - Psaní v hypnóze - Magnetofonový protokol - Ilustrující případ

VIII. MOŽNOSTI A MEZE HYPNÓZY

■ **Pozoruhodné jevy/ 163**

Zvýšení vitality a zbystření smyslů - Experiment - Vytvoření spáleninového puchýře sugescí - Experiment - Fenomén »chůze ohněm« - Kontrolovaný experiment - Vlastní zážitky - Tišení bolesti

■ **Objektivní meze/ 168**

Útěk do nemoci - Přání odporující účinku

IX. VAŠE PRAXE V HETEROHYPNÓZE A AUTOHYPNÓZE

■ Raport/ 169

Ztráta raportu - Přenos raportu na jinou osobu - Autohypnóza na základě přenosu raportu

■ Přízpůsobení pokusné osobě/ 171

Vypracování standardních technik - Přízpůsobení techniky pokusné osobě - Přízpůsobení jazyka - Vyloučení vlastní osobnosti

■ »Redakce« účinných sugescí/ 172

Pacient popisuje svá přání - Převedení informací do podoby sugescí - Uspořádání celkové sugesce - Propojující formulace - Standardní formulace - Fantazijní prožitky úspěchu - Fantazie jako prožívaná realita - Soulad mezi hlasem a sugescí

■ Některé účinné metody prohlubování hypnózy/ 177

Účinná přestávka - Vícenásobná hypnóza v hypnóze - Druhá fáze - Ukončení hypnózy - Mluvení a psaní v hypnóze - Hypnóza v hypnóze

■ Věková regrese/ 179

Úplná věková regrese - Částečná věková regrese - Příklad z praxe - »Vzpomínky« na předešlý život

■ Otestujte si svou hypnabilitu/ 181

Směrodatné faktory - Pokyny k dotazníku - Dotazník: Lze vás snadno hypnotizovat?

■ Změny osobnosti člověka hypnózou/ 184

Proměna hypnotizéra i pokusné osoby - Dvojí druh změn osobnosti - Cílená změna určitých vlastností - »Cesta« do budoucnosti

■ Automatické psaní/ 186

Náležité přípravy - Cizí písmo psané cizí silou

X. TESTOVÁNÍ HYPNÓZY

■ Blokování pohybu víček/ 188

Sugesce zavření očí - Použití při bdělé hypnóze

■ Blokování pohybu paží/ 189

Sugesce - Kontrola - Zrušení sugescí

■ Zkouška padání/ 190

Zvláště pro zjišťování hypnability - Použití při bdělé hypnóze

■ Zkouška sevření rukou/ 191

Zvláště pro zjišťování sugestibility - Použití v hypnóze - Kombinace s posthypnotickým příkazem

■ Blokování paměti/ 193

Sugesce - Blokování nebo nahrazení slova

■ Blokování řeči/ 194

Sugesce - Podvědomí nelze přelstít - Zrušení sugesce

XI. AUTOHYPNÓZA

■ Velkolepá metoda svépomoci/ 196

Onemocnění z problémů - Psychická svépomoc - Síla k realizaci - Mohutná moc - Autohypnóza na základě heterohypnózy - Autohypnóza pomocí osobně namluvené kazety - Test autohypnózy

■ Nekuřákem pomocí autohypnózy/ 199

Náruživost silnější než vůle - Magnetofonová kazeta - Oslovení podvědomí - Sugescie odporu

- **Hubnutí pomocí autohypnózy/ 202**
Tloustnutí z problémů - Sugescce proti vášni pro sladkosti
- **Spánek bez poruch pomocí autohypnózy/ 204**
Sugescce - Spolehlivá pomoc proti nespavosti
- **Vyšší výkony ve škole pomocí autohypnózy/ 206**
Polevení v souvislosti s vnucenou volbou povolání - Navození hypnózy - Vlastní sugescce - Ukončení hypnózy
- **Osvobození od úzkosti a deprese pomocí autohypnózy/ 209**
Příklad - Pozitivní sugescce - Neztrácet trpělivost
- **Osvobození od alkoholu pomocí autohypnózy/ 211**
Skutečná nemoc - Sugescce - Zesílené sugescce
- **Osvobození od drogové závislosti pomocí autohypnózy/ 214**
Osudovost - Sugescce - Nový začátek
- **Bezbolestný porod pomocí autohypnózy/ 216**
Strach vede ke křečovitě staženosti a k bolestem - Předcházet tlaku snahy po úspěchu - Sugescce na magnetofonovém pásku - Ruka jako nápomoc hypnóze
- **Už žádný strach ze zubaře/ 218**
Sugescce na magnetofonovém pásku - Blokování všech drah bolesti
- **Konec bolestí hlavy pomocí autohypnózy/ 220**
Utváření osobnosti podle vlastních přání - Automatismus ješitnosti - Terapie - Vzbuzovat pozitivní pocity - Úspěch v několika týdnech
- **Snadné odstranění zácpy/ 223**
Projímadla oslabují látkovou výměnu - Sugescce na magnetofonovém pásku - Sugestivní uvolnění
- **Mladší a krásnější díky autohypnóze/ 224**
Být mladý v každém věku - Zvětšení prsů - Ovládání psychikou - Sugescce - Přitakání vlastní situaci - Uvolnění je vždy důležité
- **Šťastný milostný život díky autohypnóze/ 227**
Není štěstí bez naplnění lásky - Použití techniky řízené imaginace - Sugescce
- **Život bez stresu díky autohypnóze/ 229**
Trénujte svůj organismus - Protistresové sugescce - Navozování pohody
- **Vyšší výkony ve sportu díky autohypnóze/ 232**
Průkazné experimenty - Bez rizika přepínání sil - Sugescce - Zvyšování relaxace
- **Vzrůst inteligence a inspirace vlivem autohypnózy/ 235**
Pozoruhodné experimenty - Správné sugescce a radost

XII. SHRNU TÍ

- **Zákony hypnózy/ 237**
První zákon - Druhý zákon - Třetí zákon
- **Tak se zdaří každá hypnóza/ 239**
Předpoklady - Redakce sugescí - Podpůrné pomůcky - Navození a struktura hypnózy - Prohloubení hypnózy - Sugescce - Odmlky - Desugescce - Závěrečný rozhovor
- **Kdy se hypnózy nesmí použít?/ 244**
Absolutní kontraindikace - Relativní kontraindikace

DOSLOV

Jistota na základě zkušenosti - První služba čtenáři - Druhá služba čtenáři - Třetí služba čtenáři

PŘEDMLUVA
univerzitního profesora
Dr. med. habil. Helmuta Jansena

Po díle *Mentální sebeléčba (Psychokybernetika a hypnomeditace)* máme tedy nyní v knize *Vyšší škola hypnózy* před sebou druhé dílo Kurta Tepperweina o hypnóze, a doufejme, že další budou následovat. Autor díla, působící též jako vedoucí »Mezinárodního pracovního kroužku pro výzkum hypnózy«, nejenže touto knihou poskytuje praktikovi a laikovi skutečně použitelnou, jasnou a snadno srozumitelnou instruktáž, ale přímo svého čtenáře bere za ruku a poutavě ho krok za krokem provádí taji a technikami hypnózy.

Po intenzivním studiu velmi instruktivních knih *Mentální sebeléčba* a *Vyšší škola hypnózy* bude sotva ještě třeba dalšího prakticky zaměřeného školení k tomu, abyste mohli náležitě užívat hypnózy ve své praxi zaměřené na léčebnou a životní pomoc pacientovi i sobě.

Heterohypnóza i autohypnóza jistě mohou být cestou k seberealizaci. Ale vidíte-li v hypnóze jen možnost, jak získat moc nad svými bližními, nepoznali jste dosud její pravou podstatu.

Skutečně zralý člověk vidí v autohypnóze ideální cestu k sobě samému a může tak posilovat své pozitivní vlastnosti a odstraňovat vlastnosti nežádoucí. Nadto pak může heterohypnózou pomáhat i svým bližním k poznání a lepšímu užívání jejich vlastní síly.

Prvním krokem k moudrosti je však poznání vlastních možností. Přezkoumejte sami sebe objektivně; ale ať už bude výsledek vaší sebeanalýzy jakýkoli, pohlížejte na něj jako na prozatímní bilanci na cestě k dokonalosti, neboť vaše pravé já je absolutně dokonalé.

Rio de Janeiro v březnu 1977

Prof. Dr. med. habil. Helmut Jansen
děkan lékařské fakulty univerzity Santa Ursula
v Rio de Janeiro v Brazílii

I

Náčrt dějin hypnózy

PRASTARÉ PRAKTIKY HYPNÓZY

Hypnóza je tak stará jako lidstvo samo. Dochované klínopisné nápisy ze zemí na Eufratu a Tigridu ukazují, že nejstarší kulturní národ země, Sumerové, již ve čtvrtém tisíciletí před Kristem hypnózu znal a dovedl jí používat tímž způsobem, jak jí užíváme dodnes.

Ve slavné kněžské škole v Uruku (biblický Erech) **Sumer** byla od nepaměti přechovávána písemná památka, která se díky neustálému opisování zčásti dochovala až dodnes. Obsahuje nezvratné důkazy pro to, že již v tehdejších dobách zvlášť k tomu školení lékaři z řad kněží uzdravovali nemocné hypnotickou sugescí ve spánku. Byly již tehdy rovněž známy tři stupně hypnotického stavu, zcela obdobné dnešnímu rozlišování lehké, střední a hluboké hypnózy.

Také v nejstarší indické sanskrtské listině, Mánuově **Indie** zákoníku, se již popisuje obdobné členění hypnózy. Zde se hovoří o bdělém spánku, snovém spánku a blaženém spánku. U mnoha početných technik jógy hraje i dnes velikou roli autohypnóza.

Také ve starém Egyptě se již hypnózy používalo terapeuticky. **Egypt** Metody, jichž tehdy léčitelé při aplikaci hypnózy používali, jsou popsány na tři tisíce let starém tzv. Ebersově papyru. Používané postupy jsou velmi podobné dnešním. Egyptští kněží byli současně lékaři svého lidu.

Navozovali hypnózu tím, že nemocným drželi před očima oslnivě lesklý kovový disk, aby jim unavili oči a uvedli je tak do hypnotického spánku. Máme zde co dělat s počátky dodnes běžně užívané fixační metody. Znali již také vkládání rukou s odpovídajícími sugescemi. V jedné egyptské listině se třeba praví: » . . vlož na něj ruce, abys utišil bolest, a řekni, že bolest zmizí.«

Existovaly tehdy chrámy, v nichž nemocní, kteří

u bohů hledali uzdravení, směli spát. Slavný byl Serapidův chrám v Kanópu a chrámy Isidiny.

Řecko Také u Řeků byla hypnóza známa jako chrámový spánek. Nemocní, kteří chrám navštívili, museli nejdříve po určitou dobu držet stanovenou dietu. Přípravy k vlastní léčbě pokračovaly vonnými koupelemi a rituálními očištěními.

Pak některý z kněží nemocným vyprávěl o různých úspěšných případech uzdravení, aby je náležitě naladil pro následující dění a vystupňoval v nich napětí nadějného očekávání. Teprve potom se nemocní směli uložit v chrámu k spánku.

Během spánku šeptali kněží každému z nemocných do ucha určité sugesce, aby v nich pod vlivem chrámové atmosféry aktivovali jejich sebeúzdavné síly. Předtím museli nemocní slíbit, že vším, co jim bohové ve spánku oznámí, se také opravdu budou řídit.

Chrámovým prostorám byl připisován zvláštní význam a léčivá moc. Po probuzení vykládali pak kněží nemocným jejich sny a znovu je důtklivě nabádali, aby se radou bohů řídili.

I tehdy však, stejně jako dnes, existovali nemocní, kteří nemohli usnout a nemohli tak být hypnotizováni. Pro ty zde byli kněží se schopnostmi médií, a ti jim styk s bohy zjednávali v transu.

Ve slavném Apollónově chrámu v Delfách seděla na zlaté trojnožce kněžka nad spárkou ve skále, z níž vystupovaly páry. Ty ji uváděly do transu a ona na dotázání sdělovala úradek bohů.

V jiných chrámech se transu docílovalo rituálním pálením určitých bylin.

V průběhu tisíciletí tak užívali hypnózy sumerští, egyptští a řečtí kněžští lékaři, jakož i perští mágové a hinduističtí jogíni.

Řím Také Římané znali média, která nemocným a žadatelům o radu zprostředkovala styk s bohy. Dokonce i filozofové využívali mocného účinku hypnotické sugesce. Tak například římský básník Porphyrius z 2. století po Kr. podává zprávu o vědeckém sporu, který spolu vedli filozofové Plotinus a Olympius. Jejich žáci se mezi sebou přeli, kdo z obou filozofů má větší znalosti.

Nakonec Plotinus vyzval Olympia »na magická umění«. Toto zápolení se mělo konat v přítomnosti žáků obou rivalů. Plotinus přistoupil těsně k Olympiovi, díval se mu několik minut pronikavě do očí a vzkřikl tak nahlas, aby to všichni okolo slyšeli: »Hledte, teď se Olympiovi břicho stáhne a sevře jako měšec.« Olympius okamžitě pocítil bolest a doznal, že Plotinus vládne většími duchovními silami než on.

Užití hypnózy v podobě chrámového spánku se udržovalo až do poloviny 6. století. Potom dědictví chrámových kněží stále víc přebírali křesťanští mniši a záračně uzdravovali modlitbami, svěcenou vodou a ostatky světců, a také vkládáním rukou. Na tom se podíleli papežové a králové. V *Novém zákoně* čteme: »Na nemocné budete vkládat ruce, a bude se jim dařit lépe . . .«

Hypnóza a křesťanství

V 11. století se poprvé setkáváme s tradicí autohypnózy u mnichů řádu hésychastů na hoře Athos. Ti užívali k navození určitého stavu autohypnózy soustředění pohledu obou očí na vlastní pupek. Říkalo se jim proto omfalopsychikové či pupkohledci.

Theophrastus Bombastus von Hohenheim (1493 až 1541), zvaný PARACELSUS, učil, že rozhodujícím činitelem (agens) jakéhokoli uzdravení je vždy »lékař v nás«. Uváděl, že mniši v Korutanech léčí nemocné tak, že je nechávají pohlížet do zářící křišťálové koule. Nemocní prý potom obvykle upadnou do hlubokého spánku. Ve spánku dávají mniši nemocným sugesce potřebné k uzdravení, a to prý také většinou nastává.

Paracelsus

Teprve inkvizice způsobila, že tato forma léčitelského umění upadla v zapomnění; neboť každý, kdo ji ovládal, se dostával do nebezpečí, že bude upálen jako zaklínač spolčený s ďáblem.

Inkvizice

OD MAGNETISMU K VĚDECKÉMU POJÍMÁNÍ HYPNÓZY

V roce 1646 jezuitský páter ATHANASIUS KIRCHER (1606–1680) z Říma podal ve své knize *Experimentum mirabile* zprávu o »začarování« kohouta. Bylo to první

Athanasius Kircher

vědecky provedené a popsané navození klasického jevu takzvané hypnózy zvířat a lze v něm vidět předchůdce mesmerovského »magnetismus animalis«.

Maxmilián Hell Jiný jezuitský páter a známý astronom, profesor **MAXMILIÁN HELL** (1720-1792), provedl již četné »magnetické kúry«. Zhotovoval magnety ve tvaru nemocných orgánů a upevňoval je na bolestivých částech těla. Výsledky byly překvapivé. Uzdravil tak 60 až 70 procent nemocných. Také celkově se nemocní po těchto kúrách cítili lépe.

Franz Anton Mesmer Tím byl **FRANZ ANTON MESMER** (1734-1815) podnícen k pokusům vyústujícím v poznání, že »k vyvolání těchto jevů vlastně vůbec není nezbytný magnetismus nebeský či minerální ani magnetismus železa«. »Magnetizaci« nemocných je podle jeho zjištění s to vyvolat »fluidum« vycházející z něho samého. Nazval je »magnetismus animalis«, tedy živočišný magnetismus.

Mesmerem začínají moderní dějiny hypnózy. Přenášel »fluidum« na nemocné letným přejížděním jejich těla odshora dolů, pohyby nazvanými po něm »mesmerovské pasy«. Roku 1775 rozeslal Mesmer všem významným akademiím dopis, v němž objasňoval 27 pouček své teorie.

Svémi senzačními úspěchy v léčbě, zejména uzdravením jedné klavíristky slepé od čtvrtého roku života, si v lékařských kruzích nadělal vlivné nepřátele, a tak z Vídně utekl do Paříže, kde našel mnoho přátel a nadšených stoupenců. K jeho pacientům patřila dokonce Marie-Antoinetta a další členové francouzského dvora. Mesmer ve své léčbě nepřikládal váhu uspávání. Za mnohem účinnější považoval vyvolávání takzvaných léčebných krizí.

Pacienti při jeho kúrách seděli okolo bazénu s »magnetizovanou vodou«. Vyčnívaly z ní četné železné tyče a ty měli pacienti držet v rukou. Magnetický proud tak měl mít zajištěnou cestu od jednoho k druhému.

K vyvolání očekávané léčebné krize nepochybně svým dílem přispívala autosugesce vzbuzovaná atmosférou napjatého očekávání. Jakmile některý z pacientů do takovéto krize upadl, vyvolával jeho příklad krizi u dalších.

Na příkaz krále utvořila roku 1784 francouzská akademie věd komisi, která měla Mesmerovo učení přezkoumat. Členy komise byli lékaři Gullotin, Jorie a Sallin D'Arcet a jako zástupci akademie vědci Bailly, de Bory, Franklin a Lavoisier. Komise Mesmerovo učení zavrhla a Mesmerem zastávanou »fluidální teorii živočišného magnetismu« prohlásila za nevědeckou. Léčebné výsledky mesmerismu připsala síle obraznosti.

Marně proti tomu Mesmerovi stoupenci namítali, že komise vůbec nezkoumala důležitou otázku, jak tedy vysvětlit to, že léčebná krize může i u zvířat vyvolat podobné jevy jako u člověka.

Francouzským lékařům nejenže bylo zakázáno se »mesmerismem« zabývat, ale pod hrozbou odnětí diplomu jim bylo zapovězeno i pouštět se s kýmkoli do diskusí o tomto tématu.

Další panovníci, král bavorský, král dánský a ruský car, pověřili teoretickým i praktickým přezkoumáním Mesmerova učení lékaře svých zemí.

A tak, byť vycházel z chybných předpokladů, dal Mesmer popud k mezinárodnímu vědeckému zkoumání hypnózy. Tím byl i průkopníkem moderní psychoterapie.

Podnět k dnešní nauce o sugesci dal portugalský **ABBÉ FARIA** (1755–1819). V roce 1813 přišel z portugalské kolonie Goa do Paříže a usadil se tam. V Indii se předtím zabýval studiem hypnotických jevů a došel k přesvědčení, že k vyvolání hypnotického spánku není třeba žádného fluida v osobě hypnotizéra, jak se domníval Mesmer, nýbrž že rozhodující účinek vyvolává sugesce.

Abbé Faria

Stejně veliký rozruch jako jeho veřejné vystoupení vzbudilo jeho dílo *O příčině bdělého spánku, příspěvek ke zkoumání lidské přirozenosti* (De la cause du sommeil lucide en étude sur la nature de l'homme), vydané roku 1819. V tomto díle je hypnotizér označován jako »concentrateur«, hypnotizovaný jako »concentré« a hypnotický spánek jako »concentration« nebo jako »sommeil lucide«.

Jeho metoda hypnotizace spočívala v tom, že jednoduše přistoupil těsně k nemocnému, pronikavě se na něj

podíval a náhle na něj křikl: »Dormez!« (Spěte!). Tak-
řka 50 procent pokusných osob již při tom upadlo do
hypnózy. Máme zde co dělat s předchůdcem hypnotiza-
ce úlekm, užívané později J. M. Charcotem v pařížské
nemocnici »Salpêtrière«.

**James
Braid**

Významný krok v dalším rozvoji hypnózy učinil v ro-
ce 1841 anglický oční lékař JAMES BRAID (1795 až
1860) z Manchesteru. Když v tomto městě švýcarský
magnetizér LAFONTAINE předvedl své experimenty,
Braidovi se předváděné jevy zdály nevěrohodné, a pro-
to se jimi začal sám důkladně zabývat s úmyslem La-
fontaina demaskovat.

Použil jako pokusných osob své manželky, svého pří-
tele Walkera a svého sluhy. K jeho vlastnímu překvape-
ní se mu podařilo uvést všechny tři do hypnotického
spánku tím, že jim ve výši kořene nosu držel před oči-
ma lesklý knoflík svého pouzdra od lancety. Jako oční
chirurg přitom věděl, že déletrvajících fixace (upřené sle-
dování pohledem) lesknoucího se předmětu vyvolává
únavu.

Nazval tento umělý spánek »hypnóza«, podle řeckého
slova *hypnos*, tj. spánek. Na základě své vlastní teorie
vyvinul dosti jednoduchý postup, jak navodit u lidí a
zvířat hypnózu.

Umisťoval ve vzdálenosti asi 20 centimetrů před oči-
ma pokusné osoby, asi ve výši kořene nosu, nějaký
lesklý předmět, kupř. skleněný hranol. U pokusných
osob dosahoval po několika minutách nástupu hypnó-
zy prostou fixací bez jakéhokoli dalšího verbálního
ovlivňování. V letech 1842/43 pak vyšlo jeho hlavní
dílo *Neurohypnologie neboli rozumový výklad nervo-
vého spánku uváděného do souvislosti s živočišným
magnetismem* (Neurohypnology or the rational of ner-
vous sleep considered in relation with animal magne-
tism). Ale i on sklidil u svých kolegů lékařů jen vý-
směch.

**A. A.
Liébeault** Pařížský lékař AUGUSTE AMBROISE LIÉBEAULT
podrobil Braidovy experimenty přezkoumání a dospěl
k jejich potvrzení. Již roku 1866 o tom uveřejnil ně-
mecky psané dílo *Umělý spánek a podobné stavy* (Der
künstliche Schlaf und ähnliche Zustände). Ani toto dílo

nedošlo hned takové pozornosti, jakou by si bylo zasloužilo.

Teprve o mnoho let později význam Liébeaultova díla náležitě ocenil profesor HYPOLYTE BERNHEIM (1843–1919) z univerzity v Nancy. Řadu let se jím intenzivně zabýval a roku 1886 napsal své dílo o sugesci a jejím využití a zavedl tuto novou léčebnou metodu na univerzitní klinice v Nancy.

**Hypolyte
Bernheim**

Společně s Liébeaultem vytvořil Bernheim »nancyskou školu« a položil tím základ vědeckému užívání hypnózy.

**Nancyská
škola**

Jedním z žáků nancyské školy byl SIGMUND FREUD (1856–1939), zakladatel psychoanalýzy. Ve stejné době pracovali na výzkumu a využití hypnózy slavní lékaři, jako AUGUST FOREL, a působili první následovníci nancyské školy ÉMILE COUÉ a CH. BAUDOUIN.

**Sigmund
Freud**

ÉMILE COUÉ (1857–1926) rozvinul nauku o autosugesci. Dospěl k poznání, že hypnóza je vlastně v zásadě vždy autohypnózou. Hypnotizér pouze v pokusné osobě vyvolá více či méně silnou představu zamýšleného účinku, a pokusná osoba sama ho pak uskuteční autohypnózou. Razil poučku: »Hnací silou našeho jednání není vůle, nýbrž síla obraznosti.«

Émile Coué

Vyvodil z toho dále, že každý člověk je schopen sám sebe hypnotizovat, a vysvětloval svým pacientům, že jejich nemoci jsou léčitelné autosugescí. Řekl doslova: »Učte se uzdravovat sami sebe, jste toho schopni; já sám jsem nikdy nikoho neuzdravil. Ta možnost spočívá ve vás. Povolejte na pomoc svého ducha a dejte mu možnost působit ve prospěch vašeho tělesného i duševního zdraví. Bude zde. Bude vás léčit. Budete silní a šťastní.«

Podněcoval své pacienty, aby si ráno i večer dvacetkrát říkali větu: »Daří se mi v každém ohledu den ode dne lépe a lépe.«

JEAN MARTIN CHARCOT (1825–1893) působil jako hlavní lékař léčebného ústavu La Salpêtrière v Paříži. Byl profesor patologické anatomie a jako neurolog požíval mezinárodní proslulosti. Jeho práce o nervových nemocích měly epochální význam.

**Jean
Martin
Charcot**

Pařížská škola Charcot stál v ostrém protikladu k »nancyské škole«. Jím zastávaný směr v oblasti hypnózy byl označován jako »pařížská škola«. Původ názorové rozdílnosti lze snad spatřovat v tom, že nancyská škola experimentovala s normálními lidmi, zatímco Charcotovými pacienty byli duševně nemocní.

Tak patrně došel k názoru, že hypnóza je pouze umělá hysterie. Užíval různých hypnotizačních technik, především ale používal k navození hypnózy silného úleku. Tak třeba používal výbuchů střelné bavlny a náhlých vzplanutí »Drummondova vápníkového světla«, nebo nechával znenadání zaznít hlasitý úder gongu. Polekaní duševně nemocní upadali v celých skupinách do hypnotického stavu. Zformuloval nevyvratitelný výrok: »Uzdravuje víra.«

I. P. Pavlov O prozkoumání jiné stránky hypnózy se zasloužil ruský badatel I. P. PAVLOV (1849–1936). Experimentoval se zvířaty. Svým slavným experimentem na psech vnesl světlo do psychofyziologických vztahů tělesných a duševních pochodů a prokázal, že i hypnóza a sugesce jsou zcela normální životní procesy. Tím hypnózu jednou provždy zbavil pověsti čehosi mysteriózního.

Základní experiment byl proveden zhruba takto: Pavlov nejprve předkládal psovi maso a konstatoval, že na tento podnět pokusné zvíře reaguje silnějším sliněním. Pak současně s předložením potravy dával zaznít určitému zvuku zvonku a tento proces stále opakoval. Po určité době již k vyvolání zvýšeného slinění zvířete postačoval sám zvuk, i když žádné maso v zorném poli nebylo. Mezi zvukovým podnětem a reakcí slinění tak vznikl naučený nový, původně neexistující podmíněný spoj.

Pavlov při svých pokusech i objasňování jejich výsledků ostře rozlišoval mezi vrozenými »nepodmíněnými reflexy« a získanými »podmíněnými reflexy«. S pomocí Pavlovova učení o podmíněných reflexech se podařilo experimentálně prozkoumat jednotlivé oblasti lidského podvědomí, především oblast automatizovaných mechanismů vyšší nervové činnosti.

Své poznatky týkající se hypnózy zformuloval Pavlov po řadě dalších pokusů takto: »Jakékoli déletrvající

nebo systematicky se opakující podráždění, které po příslušných nervových drahách dospívá do určitého místa mozkové kůry, vede dříve či později k nutkavé ospalosti, a dále ke spánku, resp. k hypnóze.«

V současné době si zaslouží naši pozornost především jeden badatel, totiž I. H. SCHULTZ. Vyvinul zvláštní postup navození a využití autohypnózy, nazvaný »autogenní trénink«. Z řečtiny pocházející slovo »autogenní« (autos = sám, genos = rod, původ, vznik) znamená »sebou samotným prováděný« a také »sebeutvářející« či »sebedotvářející«. Prvním cílem tohoto tréninku je koncentrativní sebeuvolnění, tedy uvolnění (relaxace) prostřednictvím vnitřního soustředění (koncentrace) a sebeovlivnění.

Hlavní účinky tréninku spočívají ve zvýšené koncentrační schopnosti, větším klidu, schopnosti sebeutváření a citelném zvýšení výkonnosti. S rostoucí pokročilostí v tréninku se potom víc a víc daří psychicky ovlivňovat také různé funkční i organické obtíže, neboť mnoho nesnází vzniká z řečovitě staženosti a vnitřního neklidu.

Profesor Schultz stanovil šest základních cvičení:

1. cvičení tíhy (svalové uvolnění)
2. cvičení tepla (cévní uvolnění)
3. cvičení srdeční činnosti (uklidnění srdeční činnosti)
4. cvičení dechu (uklidnění dýchání)
5. cvičení plexus solaris (regulace břišních orgánů)
6. cvičení na soustředění mysli (chladnost čela)

Také polohy, v nichž se má autogenní trénink provádět, jsou přesně vymezeny, a to

1. vleže
2. vsedě v křesle s opřenými zády
3. v takzvané poloze drožkáře na kozlíku.

Ve vyšším stupni autogenního tréninku k tomu pak přistupuje i prožívání různých duchovních obrazů, v nichž jsou symbolicky vyjádřeny podvědomím vnímané (pocíťované) situace.

O co možná největší rozšíření hypnózy usiloval v současné době LESLIE M. LECRON. Tento americký odborník v oblasti hypnózy učil ve svých kurzech tisíce lékařů a psychologů technikám lékařské hypnózy.

Svémi díly (obzvláště *Autohypnóza* a *Heterohypnóza, autohypnóza*) obeznámil statisíce čtenářů s jednoduchými, ale účinnými metodami hypnózy. Podstatně svými knihami přispěl k odbourávání obvyklých předsudků proti hypnóze.

II Úvod

CO JE HYPNÓZA?

V Tanganjice zjistil jeden bílý lékař u jakéhosi černo-cha horečku 40° C a diagnostikoval akutní zánět slepého střeva. Tady - podle jeho zkušeností - mohla pomoci jen okamžitá operace. Tu ale pacient zděšeně odmítl. Nechal se léčit medicinmanem svého kmene. Ten rozemnul nějaké byliny, nesrozumitelně při tom mumlal nějaká slova a potom pacientovi uvázal byliny lýkem na tělo. Pacient na něj strnule zíral jako hypnotizovaný. Medicinman vložil pravou ruku pacientovi na pupek a řekl: »Tvoje bolesti teď zmizí, a horečka také.«

Příštího dne byl muž opět plně zdrav. Tato léčba hypnotickou sugescí po africku byla úspěšná. Ale co vlastně je hypnóza a co sugesce?

Je třeba připustit, že podat nějakou přesnou definici stále ještě působí nesnáze, i když mezitím dobře známe dotyčné jevy. Pravá povaha hypnózy ve smyslu nějakého jejího obecně platného a přijímaného teoretického vysvětlení zůstává rovněž dosud neznámá. Lze nicméně konstatovat, že mezi bdělým stavem a spánkem existuje jakési »polovědomí«.

V tomto stavu jsou tělesné funkce sníženy, zatímco duchovní jsou aktivovány. British Medical Association definuje hypnózu takto: »Hypnóza je přechodný stav změněné pozornosti u pacienta, stav, při němž se spontánně nebo jako reakce na verbální a jiné podněty mohou vyskytovat různé jevy.

Definice

Tyto jevy zahrnují změny vědomí a paměti a vyšší náchylnost k sugescím, reakcím a myšlenkám, jaké se v obvyklém stavu u pacienta nevyskytují. Mimo jiné lze v hypnotickém stavu vyvolat či potlačit jevy, jako jsou anestézie, paralýzy, svalová ztuhlost a vazomotorické změny.« (Citováno podle knihy L. Chertoka *Hypnóza*.)

**Hetero-
hypnóza,
auto-
hypnóza**

V procesu heterohypnózy (hypnóza jiné osoby) je na pokusnou osobu zvenku přenášena a jí přijímána nějaká představa (sugesce). Při autohypnóze (sebehypnóza) představu produkuje i přijímá též člověk. Bez přijetí představy, bez souhlasu s ní je jakýkoli účinek vyloučen. Proto - jak mnoho autorů zdůrazňuje (činí tak i L. M. LeCron) - je v zásadě každá hypnóza autohypnózou, resp. autosugescí. Častým opakováním může představa nabýt povahy podmíněného reflexu a stát se tak součástí osobnosti dotyčného člověka. Pro trvalý účinek je tedy důležité opakování.

Podle Pavlova každé déletrvajícím nebo monotónně se opakujícím podrážděním, které je po příslušných nervových drahách vedeno do určitého místa mozkové kůry, dříve nebo později vyvolá nutkavou ospalost, za předpokladu, že není rušeno jiným, intenzivnějším podrážděním.

Proto by se hypnóza měla pokud možno provádět v lehce potmělém, klidném prostoru, aby se co možná vyloučily jiné podněty. Je-li potom opakovanou aplikací takto nacvičen nějaký hypnogenní podnět, lze později jeho účinek kdykoli okamžitě opakovat.

**Okamžitá
hypnotizace**

Dochází pak k takzvané »okamžitě hypnotizaci«. Ve skutečnosti ale nezpůsobuje hypnózu hypnotizér, nýbrž hypnotizovaný se do hypnotického stavu uvádí sám poté, co hypnotizér v něm vyvolal představu navození hypnózy. Hypnotický stav pak nastane, protože hypnotizovaná osoba ho očekává.

Naprosto nezbytným předpokladem hypnotizace je nejenom souhlas pokusné osoby, nýbrž především její hluboké vnitřní přesvědčení o tom, že hypnotizér chce výhradně její dobro. Na tomto důvěřivém očekávání pokusné osoby, že hypnotizér jedná pro její blaho, závisí účinnost hypnózy. Před vlastní hypnotizací je tedy třeba v přípravném rozhovoru navázat s pokusnou osobou kontakt a navodit atmosféru porozumění a sympatie.

**Hypnotické
jevy**

Hypnóza má hluboký vliv na celý organismus. Tak kupříkladu lze v hypnóze zpomalit či zrychlit dýchání a tepovou frekvenci. Dále lze ovlivnit mimo jiné tyto funkce: sekreci žaludečních šťav, vylučování potu, kašláním, zvracením, zíváním, kýcháním, sexuální funkce, men-

struaci, bazální metabolismus, velikost zorniček, vyměšování moče a stolice.

Kromě toho lze v hypnóze vyvolat různé negativní i pozitivní změny vnímání včetně halucinací.

K negativním halucinacím lze kupř. řadit, jestliže pokusná osoba pod vlivem odpovídající sugesce nevnímá některé z přítomných předmětů.

**Negativní
halucinace**

Sugerujeme-li pokusné osobě, že je v prázdné místnosti a má přes ni přejít, nevnímá třeba stůl uprostřed místnosti a namíří si to přímo přes něj, jako by tam nebyl. Podobně jsem jednou hypnotizované osobě sugeroval, že je v místnosti sama.

Ve skutečnosti jsme tam byli ještě já a jeden můj přítel. Chvíli jsme zůstali úplně potichu. Když jsme si pak mezi sebou začali házet vzduchem polštáře, pokusnou osobu to tak rozrušilo, že jsme museli pokus přerušit.

Když se trochu uklidnila, sdělila nám, že se tak vyděsila proto, že najednou bez zjevné příčiny začaly létat vzduchem polštáře – a přitom tam nebyl nikdo, kdo by je házel.

Prof. dr. von Krafft-Ebing podává zprávu o obdobném pokusu. Sugeroval své pokusné osobě, že jistý dr. H. na několik dní odcestoval. Když chvíli nato dotyčný dr. H. procházel místností s hořící cigaretou, pokusná osoba zděšeně zírala na žhnoucí cigaretu, která se sama v obláčku kouře pohybovala místností. Vykládala si to jako nějaký kouzelnický trik.

Takto lze sugerovat i úplnou slepotu, asi takovýmito sugescemi:

»Teď kolem vás začíná pomalu být stále temněji, stále temněji. Všechno mizí v jakési neprůhledné mlze. Už skoro nic nerozeznáváte. Je stále temněji – stále temněji. Teď už je úplná tma – stojíte v naprosté tmě a nemůžete už rozeznat vůbec nic.«

Pokusná osoba se chová jako úplně slepá. Že nejde o simulaci, si lze snadno přezkoušet tím, že těmto »slepým« postavíme do cesty nějaký předmět: bolestně se o něj udeří. Předem je přirozeně třeba pokusné osobě sugerovat, že stav slepoty potrvá jen několik okamžiků, aby pak u ní nevyvolal strach nebo paniku.

Pozitivní halucinace Se stejným úspěchem lze přirozeně sugerovat i pozitivní halucinace. Do běžného povědomí zde vstoupil experiment s balíčkem karet. Sugerujeme-li pokusné osobě v hypnóze, že určitá karta je na rubu poznačena tučnou černou tečkou, zpravidla potom dotýčnou kartu trvale rozeznává a je s to ji i vytáhnout z řady dalších karet, ačkoli ve skutečnosti přirozeně karta žádným poznávacím znakem opatřena nebyla.

Zúžení vědomí Hovoří-li se o hypnóze, většinou se tím míní jistý stav podobný spánku, takzvaný hypnotický spánek. Navenek se také hypnotický stav většinou podobá jakémusi lehkému spánku, ale ve skutečnosti jsou mezi nimi velké rozdíly. Hypnóza je stav zúženého vědomí, ale uvnitř tohoto ohraničeného kužele vědomí se mohou vyskytovat všechny odstíny škály mezi ospalostí a zvýšenou bdělostí. Podle Pavlovových představ jsou přítom v útlumu, resp. nečinnosti vždy jenom určité části mozku, nikdy však mozek jako celek. Prostřednictvím kapilárního cévního systému se činnost vyšších nervových center snižuje silněji, takže převahy nabývají hluboké vrstvy osobnosti. Vzhledem k sníženému prahu vědomí je zde sice se spánkem jistá příbuznost, nikdy to ale není úplná analogie, vyjma případy, kdy hypnóza přejde v spánek.

V hypnóze se v různých oblastech mozku neustále střídají procesy útlumu a podráždění, přičemž v úhrnu útlum převládá nad podrážděním, na rozdíl od bdělého stavu, kdy je tomu naopak. Podle Pavlova spočívají vnitřní útlum, spánek a hypnóza na témž fyziologickém procesu; ani při spánku totiž žádná oblast kůry mozkové nespí docela. Stav spánku se od hypnotického spánku liší těmito kritérii:

Rozdíl mezi hypnózou a spánkem

Hypnózu charakterizují tyto znaky:

1. selektivně se zvyšuje pozornost vůči zadávané sugesci;
2. pacient slyší každé slovo a každý šelest;
3. je snížena jeho kritičnost;
4. jeho vědomí je zúžené, ale bdělé;
5. orientace v čase a prostoru zůstává zachována;
6. pacient se na prožitky z hypnózy pamatuje, není-li mu výslovně sugerováno, že si je pamatovat nebude;

7. hypnotizovaný reaguje na oslovení.

Spánek naproti tomu charakterizují tyto znaky:

1. pozornost vůči čemukoli prakticky mizí;
2. vnímání podnětů je prakticky úplně utlumeno;
3. úplně mizí kritičnost;
4. vědomí je utlumeno;
5. mizí orientace;
6. vzpomínky ze stavu spánku chybějí;
7. spící člověk nereaguje na oslovení.

V hypnóze je vědomí v podstatě zaměřeno na hypnotizéra. Tento kontakt se označuje jako »raport«. Zatímco tedy podněty okolního prostředí ustupují do pozadí, to, co říká hypnotizér, naopak vystupuje do popředí, a je to proto zvlášť intenzivně vnímáno. Kritičnost je při tomto kontaktu sice zřetelně snížena, zásadně ale zůstává zachována.

To se zřetelně ukazuje, zadáme-li pokusné osobě sugesci, která svým obsahem odporuje struktuře její osobnosti, kupř. sugesci, aby se svlékla nebo aby po někom střílela. V takovém případě se hypnóza okamžitě přeruší, a pokusná osoba je ihned naprosto bdělá.

Zopakujme tedy ještě jednou v souhrnu:

1. Hypnóza nemá nic společného s magií či nějakými nadpřirozenými procesy.
2. Hypnóza není totéž co umělé uspávání. Její projevy jsou velmi variabilní a závislé na osobnosti hypnotizéra a používaných metodách.
3. Hypnóza není totéž co sugesce, i když sugestibilitu zřetelně zvyšuje.
4. Pomocí hypnózy lze ovlivnit nejenom funkční onemocnění, nýbrž i těžké organické poruchy, a to v pozitivním i negativním smyslu.
5. Dosažený stupeň hloubky hypnózy i míry hypnosugestivního ovlivnění do velké míry závisí na celkovém neuropsychickém založení a stavu hypnotizované osoby, zejména pak na její psychické aktivitě či pasivitě.
6. V hypnóze lze sugestivně navozovat takřka jakékoli změny vnímání včetně halucinací, a to pozitivní i negativní.

**Skutečnosti
charakteri-
zující
hypnózu**

7. Hypnóza a spánek nejsou totéž; nicméně hypnóza je stejně jako spánek součástí běžného života lidí i zvířat.
8. Kohokoli, kdo může spát, lze také hypnotizovat, pouze hloubka a projevy hypnózy jsou individuálně různé.
9. Hypnóza není žádný všelék, nicméně v rukou zkušeného hypnoterapeuta je obdivuhodnou možností pomoci jiným lidem.

CO JE SUGESCE?

Definice Podstata sugesce spočívá v tom, že ve vlastním podvědomí či v podvědomí jiného člověka nějakým způsobem vyvoláváme určitou představu. Dosahujeme tím ovlivnění emocí, úsudku a volných rozhodnutí dotyčné osoby.

Čím zřetelněji a silněji příslušnou představu navodíme, tím snáze se u druhého prosadí a tím delší bude její působení.

Hetero-sugesce, autosugesce Jde-li o navození sugestivní představy u jiného člověka, hovoříme o heterosugesci, jde-li o takovéto působení na sebe sama, hovoříme o autosugesci.

Ale i u heterosugesce – má-li být účinná – musíme sugestivní představu nejdříve vyvolat ve své obraznosti, a tedy ji proměnit v autosugesci. Každá sugesce, i zvenku zadávaná heterosugesce, je tedy nakonec autosugescí.

Podvědomé působení sugesce Zapamatujme si tedy: Sugesce se nikdy neuskutečňuje ve vědomí. Může být účinná jen tehdy, jestliže ji autosugescí přeměníme v živou názornou představu až vizi. Také veškeré hypnotické jevy jsou následkem sugescí, resp. autosugescí.

Jeden vědecký pracovník sugeroval většímu počtu pokusných osob, že vypily litr tekutiny. Ačkoli ve skutečnosti nevypily ani kapku, vymočily poté skoro o litr více než normálně. Tento pokus dokládá, jak hluboce může v hypnóze zadaná sugesce zasahovat do tělesných pochodů.

Myšlenka je počátek všech věcí. Z ní potom vzniká

živá názorná představa. Teprve na to může navázat provedení. Veškeré sugestivní působení, v hypnóze i bdění, při autosugesci i heterosugesci, je pouze následkem naší vlastní víry.

Jak řečeno, je tomu tak i v hypnóze. I zde jsou sugesce - vlastní nebo cizí — buď přijímány, nebo odmítány, tj. buďto jim věříme, nebo nikoli.

Záleží při tom výlučně na postoji hypnotizovaného a na přesvědčovací schopnosti hypnotizéra. Hypnotizér se proto nejprve musí sám dopracovat k přesvědčení, že to, co sugeruje, se uskutečnění. Musí přesně vědět, co chce, a umět svůj záměr převést do pokud možno plastické a živě názorné představy.

Jsou lidé, kteří působí velmi výrazně sugestivně, kteří jiné lidi snadno přesvědčují. Jsou to osobnosti přesvědčené o svých vlastních schopnostech, a proto také schopné přesvědčit i jiné. Člověk, který v sebe nevěří, nemůže očekávat, že v něho uvěří jiní.

**Lidé
působící
sugestivně**

Profesor Ch. Baudouin říká: »Sugesce je podvědomé uskutečnění myšlenky.«

Známý psycholog Fritz Lambert soudí: »Vše, co nás psychicky ovlivňuje, je sugesce, neboť v okamžiku, kdy podléháme nějakému psychickému ovlivnění, vyvstává v nás odpovídající myšlenka.«

Celý náš život určují vědomé a nevědomé sugesce. Kdyby tomu tak nebylo, byla by patrně veškerá reklama zbytečná. Nejsme ale jen neustále ovlivňováni zvenku, nýbrž také neustále ovlivňujeme sami sebe. Tato autosugesce či sebeovlivňování je přitom pro náš život nanejvýš významná. Neboť s každou svou myšlenkou utváříme svou osobnost a tím i určujeme svůj osud.

**Vědomé
a nevědomé
sugesce**

Z tohoto důvodu bychom nikdy neměli rozvíjet nějakou negativní myšlenku, a už vůbec ne něco negativního říkat.

Nahradte proto vždy každou vkrádající se negativní myšlenku ihned nějakou myšlenkou pozitivní, dřív než bude moci škodlivě zapůsobit.

Dokud své myšlenky nemáme pod kontrolou a nejsme si ohromné síly svých myšlenek vědomi, do té doby jsme této moci bezmocně vystaveni. Je ale v na-

šich rukou — neboť své myšlenky můžeme libovolně řídit — využít této síly ve prospěch uskutečňování svých přání. Toto poznání může být pro náš život neobyčejně cenné. Pěstovat vědomou sugesci znamená vychovávat se k víře v uskutečnění toho, čeho člověk chce dosáhnout.

Rozumný člověk se ale jistě nebude ani pokoušet uvěřit v něco zhola nemožného.

Ten, kdo zná a ovládá zákony sugesce, může se nejenom uchránit škod, nýbrž i vědomě dosahovat úspěchů.

**Sugerovat
jen to, co je
před-
stavitelné**

Důležité je, abyste při formulování sugesce vždy vycházeli z možností představivosti osoby, kterou chcete ovlivnit. Neboť sugesce může být účinná jen tehdy, jestliže ji přeměníte v nějaký srozumitelný smyslově názorný dojem.

**Představový
obraz**

Výrazovým prostředkem našeho podvědomí není slovo, nýbrž obraz. Síla projevu je určována doprovodnou emocí. Projevit se může jenom to, co si dovedeme představit.

Představujme si kupř. při dýchání živě a názorně, jak s každým hlubokým vdechem do sebe načerpáváme čerstvou sílu. Představujme si dále, jak se tato síla rozděluje po celém těle a úplně nás naplňuje. Výdech zas provázejme představou, jak s vydechovaným vzduchem vylučujeme všechno špatné, spotřebované. Už po deseti hlubokých vdeších zjistíme, jak rychle začíná zadaná sugesce působit.

Nezapomeňme ale, že sugesce může být nezávislá na logičnosti. Je mnoho sugescí, které jsou neobyčejně účinné a přitom zcela nelogické. Úspěch nepřináší logičnost sugesce, nýbrž co nejúplnější názornost a živost představy. Jelikož každý člověk má schopnost uvěřit, jsou také všichni lidé sugestibilní.

Nejspolehlivějším prostředkem k zvýšení účinku sugesce je opakování. Jakákoli sugesce by také měla být formulována jasně a jednoznačně, protože většinou se jí lidé řídí do značné míry doslova. Nikdy by se neměly zadávat víc než tři různé sugesce za sezení, ty ale se zato vždy vícekrát opakují.

**Učit se mít
úspěch**

Mít úspěch se člověk může naučit. Názornou představou úspěchu již úspěch začíná. Ale i neúspěchy jsou

osvojitelná reakce. Ten, kdo se identifikuje se svými nedostatky a říká si, to já nedokážu, to mi nesedí, já už jsem zkrátka takový, ten nejenže takový skutečně je, ale také takový zůstane.

U hypnotizované pokusné osoby lze sugescí prožitků s odpovídajícím emočním laděním vyvolat výrazné zrychlení tepu, zvýšení krevního tlaku, silné zpocení a pláč, a vteřinu nato bez jakéhokoli přechodu hlasitý smích a rozjařenost. Sugescí jsou ale také ovlivnitelné i cíleně různé mimovolní pohyby a děje, jako třeba prohloubení dýchání, zlepšení stolice, bezbolestný porod či odstranění nespavosti.

Účinnost sugesce závisí na více faktorech.

1. Individualita sugerujícího:

Osobnost sugerujícího má na ovlivňovanou osobu velký vliv. Tento vliv nevyvolává jen mluvené slovo, i když je přirozeně velmi důležité, co sugerující říká a jak to říká. Také vystupování sugerujícího, jeho odění, mimika a především přirozeně jeho vnitřní jistota zvyšují nebo oslabují účinek zadávané sugesce.

2. Individualita ovlivňovaného:

Formulace jakékoli sugesce musí vždy vycházet z představitosti toho, kdo má být ovlivněn. To, co na jednoho člověka velmi silně sugestivně působí, může se u jiného naprosto míjet účinkem.

3. Obsah sugesce:

Je-li obsah sugesce v rozporu s osobností ovlivňovaného, pokusná osoba ji odmítne. Tedy nejenom forma sugesce, ale především také její obsah musí být přizpůsoben individualitě ovlivňované osoby.

Sugesce mohou být přímé nebo nepřímé. Přímá sugesce vyvolává často vědomý odpor. Nepřímá sugesce snáze unikne vědomé cenzuře rozumu s jeho tendencí ke kritičnosti, a je tedy pravděpodobnější, že ji ovlivňovaná osoba přijme.

U nepřímé formy sugesce ovlivňovaná osoba neví, že jde o sugestivní ovlivnění. Například matka, která se marně snaží uspat neklidné dítě, mu může dát »bonbon na spaní«, ve skutečnosti prostě obyčejný bonbon. Dítě uvěří uspávacímu účinku, a tím také tento účinek nastane. Kdyby si člověk po namáhavém dni chtěl su-

**Jak se
zvyšuje
účinek
sugesce**

**Přímé
a nepřímé
sugesce**

gerovat: »Jakmile napočítám do tří, budu zas naprosto čerstvý,« taková sugesce by pravděpodobně nemohla být účinná, protože vědomí znaveného člověka by jí nedokázalo uvěřit.

Podmíněná sugesce Budu-li si ale v téže situaci sugerovat: »Teď si půjdu dát studenou sprchu. Pak zase budu čerstvý jak rybička!«, dá se už vycházet z přesvědčení, že v této podobě je sugesce uskutečnitelná.

Jak daleko může sahat působení takovéto podmíněné sugesce, ukazuje dr. Erwin Liek ve své knize *Divy lékařství* (Das Wunder in der Heilkunde) na příkladu ze svého vlastního života.

»Ve věku devíti či deseti let jsem měl na rukou četné bradavice. Při jednom prázdninovém pobytu na venkově mi bradavice odstraňovala tamější děvečka. Léčebná kúra spočívala v tom, že vzala kus provázku a těsně nad každou bradavicí na něm udělala uzel. Provaz pak zakopala pod okapem, tedy na místě, kde při dešti dopadá voda ze střechy na zem.

Až bude provaz zpuchřelý, řekla děvečka, budou pryč taky bradavice! Po šesti nedělích jsem byl bez dalšího přičinění bez bradavic.«

Takovéto sugesce typu »jestliže (když, až) . . ., pak (tak) . . .« jsou neobyčejně účinné. Např.: »Když půjdu dneska večer do divadla, určitě zase dostanu migrénu!« Většinou — bohužel — používáme těchto sugescí v negativní podobě; můžeme ale dosáhnout i pozitivního působení, např. když si sugerujeme: »Budu-li pravidelně brát ty léky, které mi lékař předepsal, brzy se uzdravím!«

Největším nepřítelem je pochybnost Největším nepřítelem úspěchu jakékoli sugesce je pochybnost. Třeba bychom i velmi rádi uvěřili, ale nejde to, protože nám v tom brání úzkost a pochybnosti.

Dokud kolísáme mezi pozitivními a negativními myšlenkami, tak se dál nedostaneme. Pomyslete třeba na Edisona, ten udělal 3000 pokusů, než se mu podařilo zkonstruovat použitelný zdroj elektrického osvětlení, dnešní žárovku. 3000 negativních výsledků, 3000 zklamání, a přece u něho vždycky zvítězila pozitivní sugesce: »Však ono se mi to nakonec podaří.« A také se mu to pak podařilo.

Od toho, kdo se ještě nenaučil v sebe věřit, se bez účinku odráží veškeré jinak třeba sebepůsobivější sugesce, protože jeho nejnějnější jádro jimi zůstává nedotčeno.

Jakmile ale člověk v sebe uvěří, cítí pak ohromnou sílu sugesce s každým dalším použitím zřetelněji a zřetelněji, takže žádná pochybnost už v něm nemůže vzít. Věříme-li na ustavičné trampoty a neúspěchy, budeme je také zažívat. Poznáme-li však sílu v sobě a začneme jí využívat bez tlumení jejího účinku pochybnostmi, náš život se změní.

Jak rychle se sugesce může uskutečnit, ukazují experimenty, o nichž informuje dr. Franz Völgyesi ve svých knihách *Hypnóza u lidí a zvířat* (Menschen- und Tierhypnose) a *Psychika je všechno* (Die Seele ist alles). Völgyesi nechal v městské nemocnici, kde působil, zavést několika pacientům s žaludečními vředy sondu k vyšetření žaludeční sekrece.

Po skončení vlastního vyšetření jim sondu v žaludku ještě ponechal a hypnotizoval je. V hypnóze jim sugeroval příjem různých pokrmů a laboratorně vyšetřoval žaludeční sekreci. Ukázalo se, že žaludeční sekrece se ihned kvantitativně i kvalitativně přizpůsobovala podle povahy sugerovaného jídla. Po sugesci, že pacient spolkl lžíci oleje, u něho bylo hned zjištěno velké zvýšení sekrece žluči a sekretů slinivky břišní. Po sugesci, že nyní pacient jí své oblíbené jídlo, měl lékař plné ruce práce, aby sondou stihl odebírat produkované množství žaludečních šťav.

Když při jednom z experimentů hypnotizující lékař prohodil při pohledu na množství žaludečních šťav žertem: »Jak by to bylo krásné, kdybyste nyní skutečně jedl své oblíbené jídlo!«, až do té chvíle mohutná produkce žaludečních šťav náhle ustala. Žaludek nemocného – jako by byl uražen tou mystifikací – okamžitě svou sekreční funkci zastavil. Ale vlivem sugesce dalších pochoutek žaludek vzápětí zase povolně obnovil svou práci.

Dříve velmi známý hypnotizér R. Winterry podává zprávu o tom, jak četné dobrovolníky v hypnóze bodal do kůže, dokonce i na dlani, aniž by na to pokusné osoby jakkoli reagovaly.

Víra v sebe

Několik
ilustrujících
experimentů

Jednou pokusné osobě sugeroval úplnou necitlivost jednoho oka. Přítomný lékař bodl osobu jehlou do jinak velmi citlivé spojivky. Při tomto bolestivém zásahu osoba nereagovala ani mrknutím.

L. Benedek sugeroval jedné hypnotizované ženě, že ji na paži opařila vařící voda. Teplota kůže na dotyčném místě se ihned zvýšila o tři stupně.

Podstata
sugesce

Sugesci charakterizují dva základní znaky:

1. navození představy u osoby, která je cílem působení, že u ní došlo nebo dojde k nějaké tělesné či duševní změně;
2. omezení činnosti představivosti dotyčné osoby na určitý speciální obsah vědomí oslabením či úplným vyloučením představy protikladné.

Sugesce je jádrem jakékoli léčby hypnózou. Je proto třeba věnovat jí svrchovanou péči a pozornost. Uplatňuje-li se sugesce pečlivě a se schopností vcítění, umožňuje podchycovat nemoci již v zárodku a léčit je přirozenou cestou. Může tak případně pomoci tam, kde jiné způsoby léčby zůstávají neúčinné.

JE HYPNÓZA NEBEZPEČNÁ?

Stále znovu se člověk někde dočítá o údajných nebezpečích hypnózy. Provedl jsem až dosud několik tisíc hypnosugestivních zásahů, a za celou dobu nedošlo k jediné skutečně nebezpečné situaci. V počátcích mé činnosti se mi nicméně dvakrát přihodila určitá - chcete-li to tak nazvat - nehoda. A to bych zde nerad zamlčel.

Nehoda při
věkové
regresi

Jednou jsem u jedné zvědavé novinářky navodil regresi do věku tří let.

Mému synovi byly tehdy právě také tři roky, a tak jsem je navzájem seznámil. Ačkoli jsem nic neřekl, pochopil můj syn okamžitě, že teta je sice ohromně velká, ale přesto je malé dítě. Vzal ji k sobě do dětského pokoje. Šel jsem tam také a pozoroval ty dva, jak si hrají. Tu a tam se pohádali o hračku a hned se zase udobřili, - jen jednou jsem musel zasáhnout, totiž když novinářka mermomocí chtěla přelézt přes sítku do sy-

novy postýlky. Ta by se pod její tíhou spolehlivě sesypala.

Pak objevila televizor. Syn jí vysvětlil, jak se zapíná a vypíná a jak se přepíná z programu na program. To jí očividně učarovalo; v jejím dětství totiž ještě televize neexistovala. Donekonečna přístroj zapínala, vypínala a zkoušela různé programy, až jsem se rozhodl pokus přerušit.

A tu jsem viděl, že už na má slova nereaguje - raport se přerušil.

Zjevně jsem ji v tom někdejší čas nechal příliš dlouho, a ona se zase naplno vžila do své tehdejší role. Stále znovu a novými a novými metodami jsem se pokoušel obnovit s ní kontakt, ale marně. Pak jsem se upamatoval na to, co jsem se učil právě pro takovýto případ: Zachovat rozvahu, a ještě prohloubit hypnózu.

Protože na moje slova jinak nereagovala, zavřel jsem jí oči a několik vteřin je držel zakryté rukou a mezitím jsem jí zadával příslušné sugesce k prohloubení. Když jsem dal ruku pryč, její oči zůstaly zavřené. Sugeroval jsem jí, že chci hypnózu přerušit. Pomalu jsem ji pak zase vedl rok za rokem zpět do jejího skutečného věku a zakončil dehypnotizaci slovy: ». . . Teď budu počítat, a až napočítám do tří, otevřete oči a budete se cítit zcela čerstvá a úplně dobře. Bude vám zase 23 let, a všechno bude úplně stejné jako před experimentem. Při slově ‚tři‘ otevřete oči a budete se cítit dobře: 1-2-3.« Jakmile jsem vyslovil »tři«, otevřela oči. Všechno zas bylo v pořádku.

Jindy se mi zas stalo, že jsem pacientovi zadal sugesci, že nyní, pro tento jediný případ, se může v mé přítomnosti uvést do hypnózy sám. Vše, co si nyní řekne dále on, bude stejně účinné, jako bych to řekl já. Jako obvykle se tím bude striktně řídit. Poněvadž jsem byl u toho, zdál se mi tento experiment, o který mne pacient už několikrát žádal, vcelku neškodný.

Řekl jsem mu, že nyní může svému podvědomí něco uložit. Nejdřív ale ať mi řekne, jaký úkol si chce uložit. On ale začal rovnou bez toho a zadal si tuto sugesci: »Teď budu počítat do tří a usnu. Nic mě nedokáže probudit.«

Auto-
hypnóza se
zábranou
dehypno-
tizace

Než jsem stačil něco říci, už se to stalo. Ve své neznalosti udělal pacient chybu. Poslední částí sugescce vzal sobě, ale také mně možnost ho dehypnotizovat.

Odstranění
zábrany
dehypno-
tizace

Já jsem nicméně ještě víc posílil jeho sugesci spánku a pak jsem ho pomalu z hypnózy vyvedl těmito slovy: »Spíte hluboce a pevně – naprosto hluboce a pevně, a nikdo vás nebude budít. Cítíte, že už jste se dost vyspal, a pozorujete, jak se ponenáhlu probouzíte. Docela sám od sebe se probouzíte. Teď už jste úplně vzhůru a otevíráte oči!« Sotva jsem to dořekl, otevřel oči.

Vysvětlil jsem mu jeho chybu. Tím, že jsem jeho sugesci ponechal v platnosti a jenom mu vmluvil, že on sám se už hned probudí, mohlo jeho podvědomí příkaz vykonat, aniž by se dostalo do konfliktu s jeho vlastní sugescí.

On se pak zeptal, zda by teď nemohl pokus ještě jednou zopakovat, přirozeně bez opakování téže chyby. Řekl jsem mu, že to nejde, protože předtím jsem jeho podvědomí zadal sugesci, že se může sám uvést do hypnózy *jednou*, a že by tedy druhý pokus byl nutně bezvýsledný. On tomu nechtěl věřit. Ale přestože to zkoušel znovu a znovu, bylo to, jak jsem říkal, protože podvědomí se přesně řídilo mou původní sugescí.

Vidíte, že při správném postupu jsou i takovéto nehody zcela bez nebezpečí. Neměli bychom ale pokud možno nikdy zadávat sugesci zaměřenou proti dříve zadaným sugescím, neboť pak stojí dvě sugescce proti sobě. Je lepší navázat na zadanou sugesci, dokonce ji ještě sugestivně posílit k snížení vnitřního odporu, a pak postupně pokusnou osobu z hypnózy zase vyvést.

Další
příklady

Dr. Franz Völgyesi podává zprávu o tom, že také jemu se jednou stala určitá nehoda.

Vyhledala ho nějaká matka s dcerou trpící poruchami menstruace. Dr. Völgyesi dceru hypnotizoval a zadal jí sugesci, že dostane měsíčky určitý den ve dvanáct hodin v poledne. Matka byla při tom, neboť trvala na své přítomnosti při hypnotizaci dcery. Přesně v určený den se u dcery měsíčky skutečně dostavily – ale dostavily se i u matky. Hypnosugestivní příkaz tedy zapůsobil i na ni, ač byla pouze svědkem terapeutického zásahu.

Dá-li se vůbec mluvit o nějakém nebezpečí, vidím je

především v možnosti nedostatečného či neúplného zrušení sugescí, které nemají dál působit. Jeden z oblíbených experimentů spočívá v tom, že se dá pokusné osobě vypít sklenice vody se sugescí, že je to koňak. Pokusná osoba na to reaguje odpovídajícím opojením.

Priměřená opačná sugesce tyto projevy zase odstraňuje. Není-li ale takováto desugesce náležitě provedena, může to vést k tomu, že dotyčná osoba bude i v budoucnosti na vodu reagovat opojením.

Věhlasní hypnoterapeuti považují za vyloučené, že by užívání hypnózy s sebou přinášelo nějaké nebezpečí.

**Slovo mají
autority**

Dr. Liébeault z Nancy, otec léčebného užívání hypnózy, píše: »Po mnoha letech užívání hypnosugestivního působení k léčebným účelům mohu tvrdit, že tam, kde ho použít lze, dalece předčí medicínskou léčbu. Na rozdíl od medikamentózní léčby nepřináší rizika, a působí rychle a příjemně.«

Prof. dr. Brüggelmann z Paderbornu odpovídá na tuto otázku takto: »Na otázku, zda odborně prováděná hypnóza může přivodit nějaké škody, je třeba zcela rozhodně odpovědět, že nikoli.«

Dr. Moll k tomu říká: »Kardinální otázkou by nám mělo být, nakolik účelové využívání hypnosugesce může případně ohrožovat zdraví. A na tuto otázku je třeba odpovědět, že naprosto nemůže.«

Dr. Ringier z Curychu: »Mohu jen zopakovat, co už jsem řekl dříve, totiž že jsem se nikdy, ani v jednom jediném případě, nesetkal s nějakým škodlivým účinkem užívání hypnózy.«

Ředitel dr. Scholz z Brém: »Na škodlivé následky jsem si nikdy nemohl stěžovat. V praxi se nevyskytují, a odpůrci hypnózy je pouze teoreticky konstruují.«

Prof. dr. Möbius: »Jsou lékaři, kteří před hypnózou varují, ale jsou to právě ti, kdo se stali odpůrci hypnosugesce nikoli na základě vlastní zkušenosti, nýbrž na základě teoretických rozvah a pochybností.«

Dr. Otto Wetterstrand: »Předpovídám hypnóze velkou budoucnost, a zcela se mohu připojit k slovům, která vyjadřuje profesor Bernheim ve své epochální práci o sugesci, totiž že sugestivní terapie je jedním z nejcennějších výdobytků současné medicíny.«

Také já mohu říci, že jediným případným nebezpečím může snad být pouze neznalost a nedostatek praktických zkušeností.

TECHNIKY DOTAZOVÁNÍ PODVĚDOMÍ

Carpenterův efekt a ideomotorický zákon

V roce 1874 objevil anglický lékař dr. W. B. Carpenter, že představa nějakého pohybu vždy již v malé míře vyvolává také sám dotyčný pohyb. Téhož roku své poznatky uveřejnil pod názvem *Ideomotorický zákon*. Tento jev, kterého využíváme v pokusech se siderickým kyvadlem, bývá dnes všeobecně nazýván »Carpenterův efekt«. Vzniká-li představa pohybu při bdělém vědomí, vyvolá jen oslabený, zmírněný pohybový účinek. V hypnóze se však může sugescí navozená názorná představa bez tohoto tlumení plně projevit.

Důležité je, aby šlo o názornou představu a aby byla doprovázena co možná silnými emocemi. Samotná představa slova k vyvolání Carpenterova efektu nestačí.

Pokusy se siderickým kyvadlem

O účinnosti tohoto efektu se můžeme snadno přesvědčit provedením několika experimentů se siderickým kyvadlem:

Nejdřív si na list bílého papíru narýsujte osový kříž. Pak si udělejte jednoduché siderické kyvadlo, např. tak, že na kus niti o délce asi 50 centimetrů zavěsíte nějaký prsten či kroužek. Jeho velikost a hmotnost ani materiál při takto jednoduchých experimentech ještě nehrají žádnou roli.

Postup

Nit kyvadla si naviňte na ukazováček tak, aby mezi ním a prstenem zbývalo ještě asi 20 centimetrů, a držte kyvadlo přesně nad středem osového kříže, který jste si nakreslili. Ruku při tom můžete držet buď volně ve vzduchu nebo opřenou o loket, v každém případě se ale snažte držet ji zcela klidně, aniž byste kyvadlem jakkoli vědomě pohybovali. A nyní se soustředte na názornou představu, že se kyvadlo kýve zleva doprava; zároveň se při tom ale na kyvadlo i dívejte. Oddáte-li se této názorné představě pohybu s plnou intenzitou, zanedlouho se kyvadlo skutečně rozkývá shodně se směrem jeho pohybu v představě.

Potom kyvadlo zastavte a úplně se naplňte názornou představou, že kyvadlo se nyní kýve ve směru k vám a od vás. Opět to nebude dlouho trvat, a vaše představa se stane skutečností. Se stejným úspěchem můžete docílit krouživého pohybu kyvadla doleva nebo doprava, kyvadlo se vždy bude povolně řídit vaší představou. To vám může být dokladem důležité skutečnosti:

Každá názorná představa, která nás naplňuje, má tendenci se uskutečnit. **První zákon**

Může se ale uskutečnit, jen pokud proti ní nestojí jiná názorná představa a jejich účinky se vzájemně neruší. Jestliže tomu tak není, neboť své myšlenky ukázněně zaměřujeme jedním směrem, pak se kterákoli z našich představ s naprostou jistotou naplní. Přírozeně přitom musíme uskutečnění své názorné představy také s naprostou jistotou očekávat a netlumit ji pochybností. Musíme tedy pevně věřit v její uskutečnění. Pak poznáme další skutečnost:

Stojí-li v konfliktu proti sobě vůle a víra, podléhá vždy a bez výjimky vůle. To se zřetelně ukazuje při pokusech s kyvadlem, neboť sice *chceme* držet ruku zcela klidně, ale protože *věříme*, že kyvadlo myšlený pohyb provede, tak se to také stane. **Druhý zákon**

To platí i pro náš život. Náš život se neřídí naší vůlí, nýbrž našimi názornými představami, a ty můžeme svou myslí libovolně utvářet. V tom máme jasný doklad skutečnosti, že můžeme svůj život podle libosti utvářet tím, že si navozujeme žádoucí názorné představy a velmi intenzivně se jimi naplňujeme.

Jakmile jsme poznali dosah této skutečnosti, nejsme již otroky, nýbrž jsme pány svého osudu. Leckdo z vás už se ze všech sil své vůle snažil dosáhnout určitého cíle, a přesto ho nedosáhl. A jiný přitom dosahuje uskutečnění svých cílů zjevně bez velkého úsilí, neboť zná ono tajemství: aktivuje v sobě vnitřní hybnou sílu tím, že v sobě navozuje odpovídající názorné představy a velmi intenzivně se jimi naplňuje, takže nakonec už v něm nemůže vyvstat žádná představa protichůdná. Zde se nám vnucuje třetí poznatek:

Je to zákon o opačném účinku úsilí.

Třetí zákon

Jákékoli volní úsilí bez názorné představy zůstane ne-

jen bezvýsledné, nýbrž často dokonce způsobí opak toho, čeho jsme chtěli dosáhnout. Není proto ani v nejmenším lhostejné, co je obsahem naší mysli. Naše myšlení má pro náš osud rozhodující význam. Proto by mělo být jedním z našich nejdůležitějších cílů ovládnout své myšlenky, abychom je mohli po libosti řídit a tím sami určovat svůj osud.

**Stanovení
významu**

Pro své experimenty s kyvadlem musíme nyní vytvořit ještě další předpoklad, musíme stanovit, který z pohybů kyvadla má znamenat »ano« a který »ne«. Některý z dalších by mohl znamenat »nevím«.

Můžete si přirozeně význam jednotlivých pohybů kyvadla stanovit sami; nicméně lepší je přenechat toto rozhodnutí podvědomí, abyste se případně hned na začátku neprohřešili proti nějaké nevědomé představě. Zároveň vám to poskytne doklad o schopnosti úsudku podvědomí.

Držte tedy kyvadlo nepohnutě a ptejte se v duchu sami sebe: Který pohyb má znamenat »ano«. Pozorujte přitom kyvadlo. Zanedlouho se kyvadlo začne vychylovat určitým směrem. Nedojde-li k tomu, pak vaše představa nebyla ještě dost silná. Pomyslete si tedy ještě několikrát intenzivně slovo »ano«, ale v žádném případě nepohybujte kyvadlem záměrně.

Jakmile se podvědomí rozhodne, zjistěte stejným způsobem i směr pohybu kyvadla pro »ne« a potom pro »nevím«. Nyní můžeme začít s experimentem.

**První
experiment
s kyvadlem**

Sedněte si ke stolu a vezměte kyvadlo zcela volně do pravé ruky. Nejdřív kyvadlo uveďte do klidové polohy tak, že je levou rukou zastavíte a přidržíte. Nyní si začněte intenzivně a co nejnázorněji představovat, že kyvadlo se pohybuje krouživým pohybem doprava, tedy ve směru hodinových ručiček. Kyvadlo při tom levou rukou stále přidržujte, aby se nemohlo dát do pohybu. Jakmile budete názornou představou pohybu zcela naplněni, uvolněte kyvadlo a zároveň stále nahlas říkejte: »Kyvadlo krouží doleva – kyvadlo krouží doleva – kyvadlo krouží doleva.« Tím přirozeně vznikne rozpor mezi vaším myšlením a vaší názornou představou. Výsledkem nicméně bude, že zvítězí vaše názorná představa: kyvadlo bude kroužit doprava. Je to dokladem plat-

nosti druhého zákona a síly vaší názorné představy.

Tento experiment provádějte s jednou či více pokusnými osobami. Ukažte ostatním nejdříve, jak snadno ve vaší ruce kyvadlo reaguje na každou představu, a pak dejte kyvadlo do ruky pokusné osobě a řekněte jí asi toto:

**Druhý
experiment
s kyvadlem**

»Držte teď kyvadlo zcela klidně nad středem nakresleného osového kříže. Nepodaří-li se vám hned udržet kyvadlo v klidu, zastavte ho případně levou rukou. Potom kyvadlo pusťte a už na na svoji ruku nemyslete.

Soustřeďte se zcela na moje slova. Cítíte teď zcela zřetelně, jak se chce kyvadlo rozkývat zleva doprava – cítíte to stále silněji. Teď už se kyvadlo pomalu začíná kývat.

Kývá se stále silněji – stále silněji. Zcela zřetelně teď vidíte, jak se kyvadlo kývá zleva doprava. Teď už se naplno kývá zleva doprava – zleva doprava.«

Dobře svá slova přizpůsobujte reakcím pokusné osoby a podle potřeby případně opakujte jednotlivé sugesce. Uvidíte, jak se vaše názorná představa přenáší na pokusnou osobu a jak se kyvadlo začíná kývat. Máte-li pokusných osob víc, můžete tímto způsobem snadno zjistit, které z nich jsou obzvlášť sugestibilní.

Zároveň můžete sugestibilitu určité pokusné osoby zvýšit, zadáte-li jí po úspěšném zakončení experimentu sugesci: »Sám vidíte, že všechna moje slova se ve vašem podvědomí realizují. Jste velmi sugestibilní. Všim, co vám řeknu, se striktně budete řídit.«

Při tomto experimentu se chceme podvědomí tázat. Při tom záleží především na náležité formulaci. Každá otázka musí být formulovaná přesně a tak, aby byla zodpověditelná buď »ano«, nebo »ne«.

**Třetí
experiment
s kyvadlem**

Vezměte na pomoc kyvadlo a držte je zcela klidně nad středem nakresleného osového kříže.

Položte si například otázku: »Hodím se k tomu, stát se hypnotizérem?«

Odpoví-li podvědomí skrze kyvadlo »ano«, můžete otázku upřesnit: »Hodím se obzvlášť dobře k tomu, stát se hypnotizérem?« Třeba vás také bude zajímat otázka: »Hodím se dobře k tomu, být hypnotizován/a?«

Odkrývejte ty takřka neomezené možnosti, které vám

tato technika dotazování vašeho podvědomí nabízí. Lépe tak sami sebe poznáte.

Můžete si ostatně touto cestou objasňovat nejenom otázky týkající se vás. Je-li vaše senzibilita dostatečně výrazná (lze ji trénovat), bude se vám dařit tázat se svého podvědomí i na otázky týkající se jiných, bez ohledu na to, zda jsou přítomní, či jak daleko jsou.

**Nevědomé
pohyby
prstů**

Jinou zajímavou možností využití Carpenterova efektu je zkoumání vlastního podvědomí bez kyvadla, s pomocí jiné jednoduché techniky.

Obdobně jako u experimentů s kyvadlem si můžete stanovit, že třeba nevědomý pohyb ukazováčku bude znamenat »ano«, a pohyb prostředníčku »ne« atp.

**Upřesnění
významu**

Také zde ale uděláte lépe, přenecháte-li rozhodnutí svému podvědomí. Mnoho experimentátorů, kterým užívání kyvadla působí nesnáze, užívá k dotazování mnohem snáze prstů, a naopak.

Jedna z rukou je často senzibilnější než druhá. Protože s pomocí ruky se můžete tázat na všechny otázky, měli byste si s její pomocí vyjasnit nejdříve tento problém.

K vyvolávání nevědomých pohybů prstů položte ruku zcela volně do klína nebo na stůl. Prsty přitom držte zcela volně natažené.

**Odpověď
prstu**

Než prst odpoví, pravděpodobně v něm ucítíte lehký záchvěv brnění či svědění, potom eventuálně záškub. Nakonec se prst více či méně výrazně napřímí.

Také zde se vyhněte jakémukoli vědomému úsilí. Rovněž neočekávejte předem určitou odpověď, protože takové očekávání by mohlo odpověď ovlivnit.

Užívejte obou těchto zajímavých možností dotazování svého podvědomí v okamžicích rozhodování. Podle mé zkušenosti bývají odpovědi podvědomí takřka vždy správné.

CO JE UVOLNĚNÍ?

Jang a jin

Celý vesmír spočívá na rovnováze dvou protikladných sil, napětí a uvolnění, podle Číňanů jang a jin. Tato kosmická harmonie je také ideálním stavem člověka, jako součásti harmonie celkové. Bez této harmonie ne-

může být člověk šťastný ani zdravý. Nejsou-li obě tyto protikladné síly v člověku v rovnováze, je jeho harmonický stav narušen. Tuto nauku hlásal již Lao-C' před 2500 lety.

Jistě bychom všichni chtěli být zdraví a šťastní, a k tomu potřebujeme dostatečné a opravdové uvolnění, abychom se zbavili křečovitě staženosti a nadměrného napětí. Skutečné uvolnění redukuje negativně působící nadměrné napětí na individuálně různou, ale zdravou míru napětí. Výsledkem je pak obnovení rovnováhy mezi napětím a uvolněním.

**Náležitě
uvolnění**

V tomto stavu je člověk v souladu se sebou samým a kosmickými zákony. Je pak tělesně i duševně v optimálním stavu, v nejlepší formě a celkově úplně zdravý, neboť nemoc je disharmonie. Odstraní-li se tato disharmonie skutečným vyrovnaním napětí, nastává harmonie. Současně se odstraňuje i nemoc, neboť ta je jen vnějším příznakem existujícího stavu disharmonie.

K uvolnění vede mnoho cest: autogenní trénink, meditace, a - na to bychom neměli zapomínat - také modlitba. Jednou z nejúčinnějších cest je nicméně heterohypnóza, a právě tak i autohypnóza - použitelná vámi samotnými bez pomoci někoho třetího. Zde může slovo - jako oblek šitý na míru pro vlastní situaci - nabýt plné působnosti.

**Cesty
k uvolnění**

V této knize jsem si dal za úkol vám obě tyto cesty objasnit, abyste mohli vzít řešení svých těžkostí do vlastních rukou.

III

Podmínky a techniky navozování hypnózy

OSOBNOST HYPNOTIZÉRA A POKUSNÉ OSOBY

**Rozdílná
schopnost
sugestivního
působení**

Každý člověk má určitou schopnost sugestivního působení, u různých lidí je však různě výrazná. Především rozlišujeme psychicky aktivní a psychicky pasivní povahy.

Psychicky aktivní člověk působí na jiné lidi svým sebevědomím a jistotou svého vystupování. Je rozeným vedoucím a očekává, že co řekne, to se také stane. Ten, kdo disponuje silnou psychickou aktivitou, má všechny předpoklady pro to, stát se dobrým hypnotizérem, jestliže se nebude spoléhat pouze na své vyzařování a důkladně se vyškolí v užívání technik hypnózy.

Psychicky pasivní člověk snáze vlivu jiných podléhá, než sám jiné ovlivňuje. Při důkladném zvládnutí techniky a veliké zkušenosti se ale rovněž může stát dobrým hypnotizérem.

Lze říci, že každý inteligentní člověk s dostatečným sebevědomím a jistým vystupováním se může naučit hypnotizovat. Není k tomu třeba ani nějakého mystického nadání ani uhrančivého či vnucujícího pohledu; vrozený talent, výrazná osobnost a dobrá schopnost psychologického vcítění jsou ale přesto předpokladem, jestliže člověk chce přerůst průměr.

Dobrý hypnotizér by v každém případě měl mít opravdu hodně sebedůvěry, neboť někdo, kdo nevěří v sebe sama, může těžko očekávat, že v něho uvěří jiní.

**»Nákaza«
nadšením**

Veliký badatel na poli hypnózy A. Forel to formuluje takto: »Není vcelku pochyby, že nejlepším hypnotizérem je ten, komu se nejlépe daří přesvědčit osoby, které chce hypnotizovat, o svých hypnotizérských schopnostech, a více či méně je pro věc nadchnout. Nadšení je tak u hypnotizéra důležitým faktorem, protože aby člo-

věk mohl přesvědčovat jiné, musí být většinou sám přesvědčený nebo mít herecký talent. Nejpřesvědčivěji ale v obou dílčích rolích, hypnotizéra i hypnotizovaného, působí sám praktický úspěch, zážitek této skutečnosti. Na tomto psychologickém základě spočívají ony epidemie hypnózy, o nichž se tolik a s takovým neporozuměním hovoří, různé případy davové sugesce, nakažlivost hypnotismu vůbec. Vše, co nás naplňuje nadšením, nad námi získává moc a snadno vítězí nad všemi opačnými představami.«

Kdyby o vás televize a noviny neustále mluvily a označovaly vás za největšího hypnotizéra všech dob, hypnotizéra, který je s to uvést každého člověka do hypnózy během několika vteřin a který ještě nikdy neměl neúspěch, většina lidí by při prvním vašem pokusu hypnotizovat je skutečně do hypnózy upadala, prostě proto, že by to očekávali.

Na tom je patrné sugestivní působení masových sdělovacích prostředků, skutečnost, že neustálým opakováním utvářejí veřejné mínění. Jestliže ale předstupujete před jiné plaše a tiše říkáte, že se vám sice ještě nikdy nepodařilo někoho hypnotizovat a že všechny vaše dřívější pokusy zůstaly bezvýsledné, ale přesto byste to rádi ještě jednou zkusili, pak lze říci s jistotou, že za takovýchto podmínek se hypnóza stěží může podařit, protože pokusné osoby už neúspěch očekávají a chovají se podle toho.

V tom spočívá vlastní tajemství úspěšnosti hypnotizéra: Navodíte ve svém protějšku očekávání úspěchu – a budete mít úspěch. Také zde zase jednou zapůsobí princip, že názorná představa se zásadně vždy prosadí proti jakékoli volní snaze opačného zaměření.

**Očekávání
úspěchu**

Nezbytným předpokladem každé hypnózy je získat napřed důvěru pokusné osoby a tím vytvořit vnitřní pohotovost nechat se ovlivnit. Důvěra podporuje stav pozitivního očekávání, a ten ve spojení s nadějí vede k víře a tím k živé názorné představě či vizi, že žádoucí výsledek skutečně nastane.

Mnoho pacientů ke mně přichází s předběžným očekáváním, které takřka blokuje úspěch, a každý z nich líčí dosavadní marné pokusy najít pomoc. Z jejich slov

vyznívá skleslost a rezignace, např.: »Byl jsem už na třech klinikách a u spousty lékařů; a sám jsem už taky vyzkoušel kdeco. Pokaždé znovu z toho bylo zklamání. Jsem z toho už zoufalý. Už ani nevěřím, že se mi vůbec nějak dá pomoci!«

Začínat v takovém případě léčbu hypnózou, a neobnovit předtím víru těchto lidí v sebe sama, je úplně nesmyslné.

**Žádoucí
vlastnosti
hypnotizéra**

Jaké jsou tedy žádoucí vlastnosti hypnotizéra, které i v obtížných případech přinášejí úspěch? Tyto:

výrazná osobnost
dobrá pozorovací schopnost
schopnost vcítění
schopnost kontaktu
duchapřítomnost
naprostá jistota
příjemný hlas
pěstěný zevnějšek
trpělivost

Na individuálně různé »směsi« těchto vlastností pak závisí úspěch. I když si pokusná osoba tyto vlastnosti neuvědomuje do podrobností, přesto intuitivně cítí, zda a v jaké míře hypnotizér tyto vlastnosti má, a podle toho se chová. Praktikování hypnózy tak velkou měrou předpokládá školení formující vlastní osobnost.

**Orientační
úvodní
rozhovor**

Než začneme hypnotizovat, v zevrubném úvodním rozhovoru zjistíme potřebné údaje o osobnostní struktuře pokusné osoby. Víme, že hypnabilnější jsou lidé psychicky pasivní, a totéž platí i o těch vegetativně labilních lidech, kteří mají vztah k drogám působícím změny vědomí (nemusí přitom vůbec jít o toxikomany). Zjevně tu vzniká určitá obdoba na základě snadnosti, s jakou lze dosáhnout změn vědomí.

Dalším předpokladem je prostředí vhodné pro nerušený průběh experimentu. Není to sice bezpodmínečně nutné, ale já s oblibou místnost zatemňuji, a to hlavně pro psychologický efekt. Pokusná osoba vnímá přípravy a silněji se tak zaměřuje na následující hypnotizaci.

U úzkostných osob bychom si vždy měli předem zjistit, zda v nich zatemněná místnost nevyvolává strach.

Vůbec bychom v úvahách o tom, zda a jakých pomocných prostředků při první hypnotizaci užít, měli vždy vycházet z toho, co přispívá k zdraví a celkové pohodě pokusné osoby. Je-li nějaká pomůcka vhodná k snazšímu nebo rychlejšímu navození anebo k prohloubení hypnózy a přitom to pokusné osobě nemůže uškodit, pak je její užití oprávněné.

Důležité je také zjistit, zda už pokusná osoba byla někdy hypnotizována a jaké techniky bylo použito. Většinou tím totiž u pacienta dochází k jakémusi vtisku určitého vzoru.

**Dřívější
zkušenosti
s hypnózou**

Očekává, že nyní bude hypnotizace probíhat stejným způsobem. Pokud si to přeje, měli bychom na to bezpodmínečně přistoupit a navodit hypnózu stejným způsobem. Mnoho lidí si myslí, že účinné sugesce lze zadávat jen v hluboké hypnóze. Představy tohoto druhu je vhodné předem korigovat a v případě potřeby pokusnou osobu přesvědčit, že hloubka hypnózy nemá vliv na účinnost zadávané sugesce. Pevnému očekávání pokusné osoby se nicméně v každém případě má vyhovět. Obzvlášť při první hypnotizaci je totiž důležité, aby pokusná osoba byla vhodně naladěna a nic ji nerušilo.

Nechávejte pokusnou osobu před první hypnotizací nějakou dobu odpočívat v klidné místnosti s přitlumeným osvětlením. Zcela tichá hudba může dojem klidu ještě prohlubovat. Není také lhostejné, jaké barvy v místnosti převládají. Nejpriznivější jsou zelená a modrá.

**Hudba
a barvy**

Nepoužijete-li hudby, stejně vhodný uspávající účinek může při své monotonii mít tikání nástěnných hodin nebo metronomu v tichu. Ještě silnější uklidňující účinek má podle mých zkušeností zvuk moře. Nahrál jsem proto smyčku s tímto zvukem a nechávám kazetu běžet v přípravné zklidňující fázi před vlastní hypnotizací. V dobrých obchodech s deskami a kazetami se dostanou i kazety s nehudebními zvuky, a mezi nimi obvykle bývá i hluk moře.

Dobrou přípravou na první hypnotizaci je někdy rovněž půst. Dnes by totiž chtěl takřka každý zeštíhlet, a tak přeje-li si pokusná osoba hypnoterapii z tohoto důvodu, dáte jí tak případně vhodný počáteční popud.

Půst

Tím jsme u nejdůležitějšího předpokladu zdaru první hypnotizace. Vedle toho, že pokusná osoba musí být pevně odhodlána dostat se do hypnotického stavu, musí být také srozuměna s použitím zvolené metody. Tím je pak vyloučen jakýkoli odpor. Očekávaný účinek se spolehlivě dostaví.

TECHNIKY PRVNÍHO NAVOZENÍ HYPNÓZY

Je dnes k dispozici bezpočet metod prvního navození (indukce) hypnózy. Patrně každý hypnotizér dá přednost určitým svým technikám, a naopak jiných použije zřídka nebo nikdy. K usnadnění vaší snahy najít »svou« speciální techniku či vyvinout vlastní kombinovanou metodu předkládám dále určitý výběr vhodných technik.

Napřed ale jedna dobrá rada. Nikdy své pokusné osobě neříkejte: »Teď začínám s hypnotizací.« Tím docílíte jen silného napjatého očekávání a křečovitě staženosti. Lépe je říci: »Než začneme s hypnotizací, nejdřív si trochu vyzkouším, jak dobře se dovedete uvolnit. Nechte prosím obě ruce docela volně viset.«

Pak vezměte jednu paži, trochu ji pozvedněte a nechte zase padnout. Obdobně vyzkoušejte uvolnění druhé paže. V každém případě pokusnou osobu pochvalte a řekněte, že všechno jde velmi dobře.

Pak pokusnou osobu požádejte, aby dýchala úplně klidně a pravidelně a zavřela přitom oči, aby ji nic nerozptylovalo. Nato můžete začít s hypnotizací. Vaše pokusná osoba bude zcela uvolněná tělesně i duševně.

■ Technika 1

Mes- Začněte se starou technikou tzv. mesmerovských pasů.
merovské Provádějí se tak, že se bez dotyku, tak asi pět centimet-
pasů rů nad tělem pokusné osoby, pomalu přejíždí rukama od hlavy až ke špičkám nohou, odtud pak velikým obloukem zpět k hlavě, a celé znovu. Opakujte celý pohyb tak pět až deset minut.

To vede u pokusné osoby k silnému pocitu únavy, takže i bez příslušné sugesce se jí začnou zavírat oči.

Začínáte s pasy vždy u hlavy a pomalu směřujete až k nohám; střídavě přitom přejíždějte nad tělem jednou po stranách podél paží, podruhé středem přes hrud' a dále k nohám. Důležité je, abyste se rukama vraceli od nohou zpět k hlavě velkým obloukem. Budete překvapeni, jak je tato metoda stále ještě účinná.

■ Technika 2

Metoda obdobně stará i osvědčená spočívá v tom, že necháte pokusnou osobu fixovat ukazováček své pravé ruky, umístěný lehce nad úrovní jejich očí ve vzdálenosti asi 20 centimetrů od obličeje. Také tím se oči rychle unaví a začnou se zavírat. Jakmile se začnou »zachvívat«, můžeme jejich zavření urychlit přímým a rozhodným povel: »Nyní zavřete oči - vaše oči jsou teď pevně zavřené - teď už oči nemůžete otevřít.« Také při užití tohoto postupu budete mít ve většině případů úspěch.

**Fixace
ukazováčku**

■ Technika 3

Při tomto postupu jde o tzv. metodu levitační. Spočívá v tom, že pokusné osobě oznámíme, že jako známky nástupu hypnózy se »samy od sebe« dostaví určité pohyby prstů na ruce, a požádáme ji, aby se na určenou ruku pořád bedlivě dívala.

**Levitační
metoda I**

Tímto pasivním sebepozorovacím postojem vzniká silné napětí z očekávání, svým způsobem tlak k naplnění, takže ohlášený pohyb na sebe nenechá dlouho čekat. Řekněte kupř.: »Ukazováček vaší pravé ruky se začíná pomalu zvedat. Je stále lehčí - stále lehčí a zvedá se víc a víc.«

Jakmile sebou prst třeba jen jedinkrát zaškubne, posilte tento pohyb sugescí: »Vidíte, ukazováček už se začíná hýbat. Pohyb teď bude stále silnější - stále silnější. Nemusíte vůbec nic dělat - prst se teď úplně sám od sebe zvedá vzhůru - stále silněji - stále výš.«

Jakmile ohlášený pohyb prstu nastane, užijte toho

jako popudu k následující sugesci: »Vidíte, hypnóza už začíná působit. Ponořujete se teď čím dál hlouběji do příjemného pocitu únavy a tíže. Jste unavený - stále unavenější. Nic vás nemůže rušit - klesáte hlouběji a hlouběji - čím dál hlouběji a cítíte se zcela dobře.«

Důležité je, abyste pokusné osobě stále znovu sugerovali, že se cítí zcela dobře a nic ji neruší.

■ Technika 4

Levitační metoda II Je to jiná forma levitační metody. Usadte pokusnou osobu do pohodlného křesla a zadejte jí sugesci: »Celá vaše paže je stále lehčí a lehčí. Za chvíli se začne vznášet. Jakmile se paže dotkne čela, bude už hypnóza zcela hluboká a pevná.

Opakujte své sugesci stále znovu a bedlivě pokusnou osobu pozorujte.

Rovněž zde byste měli každý náznak pohybu posilovat odpovídajícími sugescemi, kupříkladu těmito slovy:

»Cítíte, jak jsou vaše prsty čím dál lehčí - prsty máte pořád lehčí a lehčí.«

To opakujte tak dlouho, až sebou některý prst škubne, a na to pohotově reagujte další sugescí: »Vidíte, malíček (nebo který prst se zrovna pohnul) už je úplně lehký a začíná se vznášet. Za chvíli se vám začne vznášet celá ruka. Vaše ruka je pořád lehčí a lehčí a začíná se vznášet. Vaše ruka se vznáší výš a výš - čím dál výš se vám ruka vznáší. Až se ruka dotkne čela, bude už vaše hypnóza zcela hluboká a pevná.

Vaše ruka se teď dotýká čela. Vaše hypnóza je hluboká a pevná. Jste nyní v hluboké a pevné hypnóze, ale slyšíte všechno, co říkám, a budete se tím zcela přesně řídit. Všim, co vám teď řeknu, se budete zcela přesně řídit. Nemůžete a ani nechcete nic jiného a všechno, co vám řeknu, ihned vždy uděláte.«

■ Technika 5

Tlak paže proti zdi Postavte pokusnou osobu bokem ke zdi tak, aby se předloktím zcela lehce zdi dotýkala. Pak jí řekněte, aby nyní 30 vteřin tlačila vši silou paží proti zdi. Pobídněte

ji, aby zvlášť silný tlak vyvinula v posledních deseti vteřinách. Potom řekněte:

»Teď vaše paže visí zcela volně. Jak ale uvidíte, začne se přesto sama od sebe zvedat!«

Je to následný účinek předcházející námahy, a dostaví se tedy u každého člověka. Zde se tohoto pokusu užívá v »platnosti přesvědčujícího dokladu« pro pokusnou osobu o tom, že je sugestibilní.

■ Technika 6

Požádejte pokusnou osobu, aby dala jednu ruku nahoru a zavřela oči. Pak jí zadejte tuto sugesci:

**Technika
zvednuté
paže**

»Pozvolna se teď ponořujete hlouběji a hlouběji do hypnózy - vaše hypnóza se čím dál víc prohlubuje - nic ji nemůže rušit - ponořujete se do hypnózy hlouběji a hlouběji. Čím hlubší bude vaše hypnóza, tím víc poklesne vaše paže.«

Nejdéle do pěti minut klesne paže docela, neboť sotva kdo dokáže udržet paži zvednutou déle než pět minut. Zároveň se její svalstvo uvolní po předchozí námaze. To vyvolá příjemný pocit tíže a dále urychlí nástup hypnózy.

Prohlubte pak hypnózu následující sugescí:

»Vaše paže už úplně klesla a je těžká jak z olova. Cítíte naprosto zřetelně její tíhu. Nyní paži zcela uvolněte. Všechny svaly se zbavují napětí a jsou teď úplně uvolněné. Příjemné uvolnění se vám šíří po celém těle. Sedněte (nebo lehněte) si zcela pohodlně. Odvedu vás k židli (nebo ke gauči). Nechte tělo úplně pomalu klesat dozadu. Cítíte, jak se při tom hypnóza dál prohlubuje. Při tom, jak klesáte dozadu, se vaše hypnóza pořád dál prohlubuje, je stále hlubší a hlubší - všechno ostatní přestalo být důležité.

Ponořujete se nyní hlouběji a hlouběji, stále hlouběji a hlouběji. Ležíte (nebo sedíte) zcela pohodlně a cítíte, jak se nádherné uvolnění šíří celým vašim tělem. Celé vaše tělo je nádherně uvolněné. Všechny svaly se zcela zbavily napětí - jste v hluboké a pevné hypnóze. Jste v hluboké hypnóze a budete dělat všechno, co vám teď řeknu.

Všechno, co vám řeknu, pronikne hluboko do vašeho podvědomí. Budete se tím vším zcela přesně řídit. Naprosto přesně se tím vším budete řídit.«

Nyní pokusné osobě zadejte příslušnou žádoucí sugesci. Ochotně se jí bude řídit.

■ Technika 7

Technika vodění v kruhu Při použití této techniky pokusnou osobu vybidněte, aby si stoupla doprostřed místnosti a zavřela oči. Uchopte ji za ramena a voďte pozadu místností po nepravidelných krouživých drahách, hned levotočivých, hned pravotočivých. Pak s ní otáčejte na místě kolem dokola a potom ji zas voďte místností po dráze ve tvaru osmičky, až budete pozorovat, že se zcela uvolněně podvoluje vašemu vedení a reaguje na sebemenší tlak.

Potom ji pozadu dovedte k židli (nebo ke gauči) a velice opatrně ji usadte (resp. uložte).

Popsaný postup vyvolá lehkou závrať a jistou dezorientaci, a toho lze dobře použít při navození hypnózy.

Při opatrném usazování (resp. ukládání) pokusné osoby opět hypnózu prohlubujte asi takovými slovy:

»Cítíte, jak hypnóza začíná působit, a zcela volně se poddáváte klesání – prostě se poddáváte klesání. Já vás naprosto spolehlivě držím. Nic vás nemůže rušit. Jednoduše se poddáváte klesání a klesáte hlouběji a hlouběji – stále hlouběji a hlouběji.

Nyní zcela pohodlně sedíte (ležíte) a cítíte, jak se celým vaším tělem šíří příjemné uvolnění. Vaše hypnóza se víc a víc prohlubuje, je stále hlubší – stále hlubší. Nyní jste zcela pevně a hluboce v hypnóze. Každé moje slovo vám proniká hluboko do podvědomí – nesmazatelně se tam vtiskuje. Budete přesně podle těch slov jednat.«

■ Technika 8

Fixace černého bodu Pokusná osoba leží zcela pohodlně na gauči. Trochu nad úroveň jejích očí upevněte u stropu černý terčik, tak asi ve velikosti pětikoruny. Pak pokusnou osobu požádejte, aby se na tento černý bod soustředila a neustále ho sledovala pohledem, pokud možno bez mrkání. Bě-

hem této doby jí neustále verbálně sugerujte, že jí oči stále víc těžknou a stěží už je drží otevřené. Námaha ze snahy nemrkat spolu s vaší sugescí povede u pokusné osoby již po dvou až třech minutách k pálení očí, slzení a stále častějšímu neovladatelnému mrkání.

Toho zase využijte k následující sugesci:

»Cítíte, že už jen stěží držíte oči otevřené. Víčka vám těžknou – stále víc těžknou. Už jenom stěží držíte oči otevřené. Co nevidět se vám oči zavřou. Vaše víčka jsou teď tak těžká, že už prostě oči nemůžete udržet otevřené. Teď se vám oči zavírají.

Oči už máte pevně zavřené. Nádherné uvolnění se vám šíří celým tělem, a vy se tomu nádhernému uvolnění zcela poddáváte. Nic vás nemůže rušit. Všechno napětí povolilo a místo něho je uvolnění. Cítíte, jak se víc a víc uvolňujete. Nic není důležité. Prostě jen nechat se unášet – nebránit tomu – nechat to působit. Je to nádherný pocit, se takhle uvolnit a zbavit napětí. Ničím se nenecháváte rušit. Budete už poslouchat jenom můj hlas. Všechno, co vám říkám, vám proniká hluboko do podvědomí. Budete se tím vším přesně řídit. Teď už budete poslouchat jen můj hlas – nic jiného není důležité. Všim, co vám nyní řeknu, se budete naprosto přesně řídit.«

■ Technika 9

Ovládáte-li techniku autohypnózy, provádějte »hypnózu v hypnóze«. Uvedte se nejdříve do hypnózy a vhodnými technikami svou hypnózu stále víc prohlubujte. Nakonec si pak zadejte sugesci: »Moje hypnóza je hluboká a pevná, nic mě nemůže rušit; ale mohu mluvit. A když mluvím, tak se při tom moje hypnóza pořád dál prohlubuje. S každým mým slovem se moje hypnóza pořád prohlubuje a prohlubuje.«

Nejlepší je nahrát si vlastní hlas s příslušnými sugescemi na kazetu, protože pak se můžete vlastním sugescím zcela pasivně poddávat.

Jste-li v hluboké a pevné hypnóze a můžete-li přitom mluvit, aniž by vás to rušilo, začněte s hypnotizací své pokusné osoby. Uvidíte, že na to bude odpovídat dale-

**Hypnóza
v hypnóze**

ko snáze než na co jiného, neboť takto z vás vyzařuje jakési tajemné fluidum a urychluje a prohlubuje hypnózu u druhého.

V tomto stavu jste také s to reagovat daleko jemněji a ještě lépe se na pokusnou osobu naladit.

■ Technika 10

Systém jin Vaše pokusná osoba leží pohodlně na gauči. Oči má zavřené, paže a nohy leží zcela volně. Strídavě nalevo a napravo provádějte nyní tahy techniky jin. Tato čínská technika má silný uklidňující účinek, takže jí lze dobře použít na úvod k jiné technice. Je jedno, na které straně začnete.

Položte nejdříve ruce na hlavu pokusné osoby, obemkněte rukama hlavu po jedné straně a pomalu sjíždějte podél těla dolů přes rameno a paži, opět tak, abyste paži takřka úplně obemkli, a dále po celé délce nohy až k chodidlům.

Také nohu a chodidlo přitom rukama takřka úplně obemkněte. Od chodidla pohyb protáhněte dál ještě asi o 30 centimetrů.

Potom ruce velikým obloukem přeneste nad tělem pokusné osoby zpět k hlavě. Začněte na druhé straně hlavy a stejným způsobem přejeďte po druhé straně těla od hlavy až k nohám.

Nijak při tom netlačte, nechte jen působit přirozenou tíhu svých rukou. Opakujte celý pohyb osmkrát z každé strany. Tato technika má tak výrazný uvolňující účinek, že v mnoha případech pokusná osoba usne.

Stane-li se to, převedte pomalu spánek v hypnózu verbální sugescí, asi takto:

»Je ve vás hluboký a pevný klid – zcela hluboký a pevný, ale slyšíte mě. Naprosto zřetelně slyšíte, co říkám. Každé mé slovo proniká hluboko do vašeho podvědomí. Všim se budete řídit.

Zvedněte teď úplně pomalu pravou ruku – zvedněte pravou ruku!«

Zvedne-li pokusná osoba ruku, je raport ustaven. Můžete pokračovat dalšími potřebnými sugescemi.

Je-li už spánek tak hluboký, že pokusná osoba na

vaše slova nereaguje, foukněte jí do obličeje a zopakujte svou sugesci, a případně to opakujte tak dlouho, dokud se sugescí nezačne řídit.

■ Technika 11

Vybídněte pokusnou osobu, aby se naprosto pohodlně usadila (nebo si lehla) a zavřela oči. Pak jí zadejte tuto sugesci: **Technika počítání**

»Budu teď počítat, a vy při každém čísle otevřete oči a zase je hned zavřete, ale pomalu a zcela klidně. S každým dalším číslem budete pociťovat větší a větší tíhu víček a bude čím dál těžší oči otevřít, až nakonec už nepůjdou otevřít vůbec.

Začínám tedy počítat. Při každém čísle otevřete oči a hned je zase zavřete, a víčka vám budou od čísla k číslu těžknout.

Jedna - víčka máte jak z olova.

Dva - víčka vám čím dál víc těžknou - těžknou víc a víc.

Tři - jen stěží už se vám daří oči otevřít.

Čtyři - pět - šest - víčka úplně olověně ztěžkla, už jenom stěží otevíráte oči. A víčka vám od čísla k číslu pořád dál těžknou - pořád ještě těžknou víc a víc, za chvíli už nepůjdou oči otevřít vůbec.

Sedm - osm - devět - deset.«

Otevře-li pokusná osoba oči ještě i při »deset«, opakujte celý postup tak dlouho, dokud oči nezůstanou zavřené, i když počítáte dál.

Potom hypnózu prohlubte touto sugescí:

»Oči teď máte pevně zavřené a zavřené zůstávají. Nemůžete už oči otevřít; ale to vy také ani nechcete. Oddáváte se teď velmi příjemnému pocitu únavy a tíže. Jste stále unavenější. Jste stále unavenější - stále unavenější. Váš klid je hluboký a pevný. Se stejnou hloubkou a pevností se budete řídit vším, co vám nyní řeknu.«

■ Technika 12

Je-li pokusná osoba velmi sugestibilní, stačí většinou dále uváděná zkrácená technika. Jako obvykle vybídně-

Počítání od jedné do deseti

te pokusnou osobu, aby se pohodlně usadila či ulehla a zavřela oči. Potom jí zadejte tuto sugesci:

»Udělejte si teď úplné pohodlí. Nic vás nemůže rušit. Uslyšíte už jen moje slova a jenom těmi se budete řídit. Všechno ostatní je nedůležité. Jen mými slovy se budete řídit. Budu teď počítat pomalu do deseti. Od čísla k číslu se budete ponořovat hlouběji a hlouběji do nádherného pocitu klidu a uvolnění. S každým číslem se budete ponořovat hlouběji a hlouběji. Při čísle deset bude už váš klid zcela hluboký a pevný. Všim, co vám potom budu říkat, se budete naprosto přesně řídit. Začínám tedy počítat: Jedna - dva - tři . . . (atd. až) deset. Váš klid je nyní zcela hluboký a pevný. Oči teď máte pevně zavřené. Nemůžete už oči otevřít. Pokuste se otevřít oči, ale nejde to - nejde to. Nemůžete už oči otevřít. Teď už se o to také ani nepokoušíte, a ještě hlouběji se ponořujete do toho příjemného pocitu klidu a tíže. Slyšíte ale všechno, co říkám, a zcela přesně se tím budete řídit.«

Nezdaří-li se hypnotizace hned napoprvé, můžete i tuto techniku ihned ještě jednou zopakovat. Uspějete pak takřka ve všech případech. Vůbec vždy mějte na paměti, že vytrvalé opakování se nakonec nemůže minout účinkem.

■ Technika 13

**Počítání od
jedné do sta**

Vaše pokusná osoba pohodlně sedí (nebo leží) a má zavřené oči. Nyní jí řekněte: »Budu teď pomalu počítat od jedné do sta. Při každém lichém čísle otevřete oči. Při každém sudém čísle oči zase zavřete.«

Zpočátku počítejte trochu rychleji; v žádném případě ale ne tak rychle, aby se pokusná osoba musela namáhat rychle oči otvírat a zase zavírat.

Počítejte stále pomaleji a sugerujte přitom pokusné osobě, že víčka jí od čísla k číslu stále více těžknou.

Tempo počítání si řiďte tak, aby oči pokusné osoby byly vždy jenom krátce otevřené a stále déle zůstávaly zavřené. Jinými slovy, nepočítejte rovnoměrně, nýbrž se stále delšími pauzami po sudých číslech. Jakmile zpozorujete, že pokusné osobě začíná dělat potíže otevřít oči, posilte je touto sugescí:

»Víčka vám těžknou víc a víc. Za chvíli už vůbec nebudete s to oči otevřít, i když budu počítat dál. Oči se vám zavírají a zůstávají zavřené. Už je nemůžete otevřít. Oči máte pevně zavřené – váš klid je zcela hluboký a pevný.«

■ Technika 14

Stoupněte si před sedící pokusnou osobu a nechte ji – pokud možno bez mrkání – fixovat kořen svého nosu nebo své pravé oko. Dívejte se při tom pokusné osobě pevně do očí, resp. na místo mezi očima nebo do jednoho oka, rovněž bez mrkání (tréninkem lze dosáhnout výdrže nemrknout až 15 minut).

**Fixace
kořene
hypno-
tizérova
nosu**

Zjistíte, že zornička pokusné osoby se bude střídavě zvětšovat a zmenšovat. Vždycky při rozšíření zornice vás pokusná osoba vidí jen neostře.

Zadejte jí proto tuto sugesci: »Za chvíli už mě uvidíte jen neostře; pak začne hypnóza působit.«

Jakmile se pak zornička bude zase rozšiřovat, řekněte: »Vidíte mě už jen neostře – ponořujete se do hypnózy hlouběji a hlouběji – víčka vám těžknou čím dál víc, oči se vám už co nevidět zavřou. Už hned se vám oči zavřou.

Teď už máte víčka tak těžká, že už nemůžete udržet oči otevřené; ale to vy taky ani nechcete. Oči se vám zavírají a zůstávají už zavřené . . . Už oči nemůžete otevřít . . . Cítíte příjemný pocit únavy a tíže. Volně se poddáváte klesání hloub a hloub do toho nádherného pocitu únavy a tíže. Jste čím dál unavenější, čím dál unavenější . . .«

■ Technika 15

Řekněte své pokusné osobě, že počátek hypnózy se projeví tak, že bude muset několikrát za sebou polknout. Jakmile to řeknete, pokusná osoba na to zaměří pozornost, a již po zcela krátké době bude skutečně nucena polknout.

**Polykací
technika**

Podle pohybu ohryzku to poznáte, a tak jakmile se to stane, ihned účinek posilujte sugescí:

»Hypnóza už začala účinkovat. Pokaždé, když budete muset polknout, se hypnóza ještě víc prohloubí. Cítíte stále silněji příjemný účinek hypnózy a ponořujete se do něho stále hlouběji a hlouběji. Nic vás v tom nemůže rušit. Ponořujete se stále hlouběji a hlouběji do příjemného pocitu únavy a tíže. Jste čím dál unavenější – čím dál unavenější . . .«

■ Technika 16

Teplo ruky Vaše pokusná osoba leží se zavřenýma očima na gauči. Položte jí svou ruku – měla by přirozeně být příjemně teplá – na břicho v oblasti žaludku. Zadejte jí přitom tuto sugesci:

»Cítíte, jak z mojí ruky vychází příjemné teplo. Nádherný klid se vám šíří do celého těla. Cítíte se dobře. Dýcháte klidně a stejnoměrně. S každým dechem se ponořujete hlouběji a hlouběji do toho pocitu klidu a bezpečí. Nic vás nemůže rušit. Klid a bezpečí vás halí jako ochranný plášť. Zcela se tomu klidu a bezpečí oddáváte. S každým dechem se do něho ponořujete hlouběji a hlouběji – stále hlouběji . . .«

■ Technika 17

**»Hypnoti-
zační
pilulky«** V přípravné zklidňující fázi před zahájením hypnotizace dejte pokusné osobě jednu až dvě takzvané »hypnotizační pilulky«, tj. placebo (fiktivní léčivo bez účinné látky) obsahující třeba mléčný cukr, jaké dostanete v každé lékárně. Pokusné osobě řekněte, že účinek se dostaví už po několika minutách a že se má příjemnému uvolňujícímu účinku pilulek zcela poddat.

Také jí řekněte, že počátek působení pozná podle toho, že se jí bude víc a víc zklidňovat dech, v pažích i nohou ucítí rostoucí tíži a oči se jí začnou zavírat.

Většina pokusných osob vám skutečně potvrdí, že uklidňující účinek pilulek zřetelně pocítily, a to prostě proto, že na základě vaší sugescie takový účinek očekávaly. Tato technika se hodí zejména k použití v kombinaci s jinými technikami.

■ Technika 18

Dejte konečky prstů jedné ruky k sobě tak, aby se dělkově vyrovnaly a vytvořily štipec. Totéž udělejte i na druhé ruce.

Technika
prstů
spojených
do štipce

S lehkým tlakem pak přiložte pokusné osobě konečky prstů pravé ruky na hrud' v krajině srdeční, konečky prstů levé ruky na čelo. Ve spojení s příslušnými sugescemi se při takovémto dotyku u pokusné osoby rychle dostaví pocit únavy a tíže, a ten lze snadno převést v hypnózu. I tuto techniku můžete snadno kombinovat s jinými.

■ Technika 19

Vybídněte pokusnou osobu, aby se v prostoru volně postavila. Stoupněte si krok za ni a zadejte jí sugesci, že za chvíli začne padat dozadu, ale vy ji naprosto spolehlivě zachytíte.

Technika
padání

Pokusná osoba ať si stoupne naprosto uvolněně, dívá se zpřímá dopředu a zcela se poddá síle, která na ni hned začne působit. Vy přitom držte ruce po obou stranách její hlavy a říkejte asi toto:

»Cítíte nyní, jak vás to nepřekonatelně táhne dozadu - čím dál silněji - čím dál silněji.«

Ruce přitom stahujte velmi pomalu dozadu a pokračujte v sugesci:

»Teď začínáte padat - padáte dozadu - nemůžete se proti tomu bránit - padáte - padáte.«

Je-li pokusná osoba alespoň trochu ovlivnitelná, začne pod vlivem neustále opakované sugescie kolísat a nakonec padat dozadu. Mluvte ale dál:

»Už padáte. Síla, která vás táhne dozadu, je stále větší. Nemůžete se vymanit z jejího vlivu - padáte. Já vás spolehlivě zachytím - padáte - padáte.«

Pokračujte ve svých sugescích tak dlouho, až vám pokusná osoba padne do náručí. Bude-li to třeba, dejte při silném zakolísání bez pádu jednoduše povel: »Padněte.«

Je opravdu jen velmi málo lidí, kteří se účinnosti této metody dovedou ubránit. Účinek můžete ještě víc zesílit tím, že se postavíte vedle pokusné osoby z boku

a držíte jí jednu ruku ve vzdálenosti asi 30 centimetrů před obličejem, druhou ve vzdálenosti asi 5 centimetrů za týlem hlavy. Zadávanou sugesci padání pak provádíte pomalým pohybem ruky směrem k obličejí. Pokusná osoba bude přibližování ruky mimovolně vyrovnávat pohybem hlavy dozadu, a to sugesci padání podpoří ještě silněji.

■ Technika 20

Technika Pokusná osoba stojí před vámi, vy se jí díváte pevně do
sugesce očí. Nechte ji nastavit ruku a položte jí na dlaň minci.
tepla Dívejte se jí dál pevně a nepohnutě do očí a zároveň jí začněte sugerovat, že se mince postupně zahřívá. Řekněte:

»Cítíte, že se mince zahřívá . . . Zahřívá se čím dál víc - cítíte zcela zřetelně, jak se čím dál víc zahřívá. Teď už je mince tak horká, že ji jen stěží udržíte, sotva ji udržíte, jak se rozpálila. A rozpaluje se pořád dál - pálí víc a víc.

Už minci nemůžete udržet. Musíte ji shodit, jinak se spálíte. Musíte ji opravdu rychle shodit - je tak horká, že se spálíte. Shodte ji!«

Opakujte příslušné sugesce tak dlouho, až pokusná osoba shodí minci z dlaně.

Když se někdy pokus hned nedaří, nesmíte se vzdávat. Opakovaně už se v takovém případě osvědčilo říci asi toto: »Vidíte, nakolik se ještě bráníte náležitému uvolnění. Zkuste to ještě jednou!«

Pak celý pokus ještě jednou zopakujte, ale s ještě podrobnějším objasněním než poprvé. Zkušenost vám potvrdí, že asi v 80 procentech zpočátku nezdařených pokusů se několikerým opakováním postupu nakonec přece jen dá dosáhnout úspěchu.

■ Technika 21

Sugesce Dejte pokusné osobě do ruky siderické kyvadlo. Impro-
siderického vizovaně si můžete kyvadlo vytvořit zavěšením nějaké-
kyvadla ho prstenu či kroužku na dostatečně tenké vlákno, nejlépe na nit. Váha a materiál prstenu či kroužku nejsou důležité a nemají na výsledek žádný vliv. Řekněte pak,

že jakmile hypnóza začne působit, objeví se u kyvadla výchylky, a začnete asi takovýmito sugescemi:

»Jste úplně klidný – jste dokonale klidný. Nádherný klid se vám prostírá po celém těle. Cítíte se zcela dobře. Cítíte příjemný pocit únavy a tíže. Zcela se tomuto pocitu poddáváte . . . Dýcháte klidně a stejnoměrně. S každým dechem se ponořujete hlouběji a hlouběji do toho pocitu klidu a bezpečí. Hypnóza začíná působit víc a víc. S rostoucím účinkem se už také začíná pohybovat kyvadlo. Rozkyv je silnější a silnější. Vaše hypnóza je hlubší a hlubší. Teď už je vaše hypnóza zcela hluboká a pevná. Všechno, co vám budu říkat, budete ihned provádět. Cítíte nepřekonatelné nutkání udělat všechno, co vám řeknu.«

■ Technika 22

Nechte pokusnou osobu pomalu počítat od sta pozpátku. Jelikož počítat pozpátku pro většinu lidí není zcela běžné, nejde to také »automaticky«, nýbrž jen záměrnou činností vědomí. Začněte během počítání pokusné osobě sugerovat, že paže a nohy jí čím dál víc těžknou, že je stále unavenější a unavenější.

Počítání
pozpátku

Vzhledem k tomu, že vědomí je zaměstnáno počítáním, bude vaše sugesce snáze pronikat do podvědomí. Pokusná osoba bude zpočátku počítat zcela jasně a zřetelně, poněmáhlu pak ale bude stále víc ztišovat hlas a bez povšimnutí bude vynechávat zprvu jednotlivá čísla, a pak dokonce celé skupiny čísel.

Na tom můžete průběžně sledovat míru účinnosti své sugesce a podle potřeby své formulace přizpůsobovat. Sugesci, které se osvědčují, opakujte stále znovu. Zakończete hypnotizaci touto sugescí:

»Počítá se vám čím dál tíž – jste nesmírně unaven a chcete si odpočinout. Už jenom stěží můžete promluvit a ponořujete se čím dál hlouběji do toho příjemného pocitu únavy a tíže. Teď už nemůžete mluvit vůbec, vaše hypnóza je zcela hluboká a pevná.

Nic vás nemůže rušit. Vaše hypnóza je nyní hluboká a pevná. Nic dalšího už není důležité – prostě jen nechat se unášet – nebránit tomu – nechat to působit. Sly-

šíte už jen moje slova a jenom jimi se budete řídit. Všechno, co vám budu říkat, pronikne hluboko do vašeho podvědomí a nesmazatelně se to do něho otiskne. Naprosto přesně budete podle toho jednat. Všechno, co vám teď budu říkat, budete dělat.«

Na to pak navazují potřebné další sugesce.

■ Technika 23

Sugesce
pohyblivého
schodiště

Když vaše pokusná osoba zaujala pohodlnou polohu, nechte ji asi deset minut odpočívat, s pokynem, aby se zcela soustředila na své dýchání a vnímavě sledovala, jak se jí dech postupně zcela zklidňuje a celé tělo se uvolňuje.

Pak pokusnou osobu požádejte, aby si se zavřenýma očima představila, že stojí na horním konci pohyblivého schodiště a pevně se drží postranních držadel.

Potom začněte počítat a zadejte přitom pokusné osobě sugesci, že sjíždí po pohyblivých schodech stále hlouběji a hlouběji. S každým číslem sjíždí hlouběji a hlouběji a zároveň se jí zmocňuje čím dál větší únava. V případě potřeby ji takto nechte sjíždět ještě hlouběji po dalším či několika dalších pohyblivých schodištích.

Ujasněte si ale předem, zda pokusná osoba případně netrpí odporem k pohyblivým schodištím, neboť zejména ženy jich užívají často jen nerady; při příslušné představě se pak tedy nemohou uvolnit. Jinak je ale i tato technika velmi účinná, neboť vědomí se zaměstnává představou jízdy po pohyblivých schodech, a vaše sugesce tak může bez tlumení rozumovou kontrolou pronikat do podvědomí.

■ Technika 24

Technika
dotyku
místa, kde
se dělí
vlasy, nebo
dotyku
očních řas

Při aplikaci této techniky sedí pokusná osoba zády k vám na židli před vámi. Požádáte ji, aby zavřela oči a zcela se zaměřila na vnímání toho, co pociťuje. Pak se začnete krouživými pohyby lehce dotýkat temena její hlavy v místě, kde se dělí vlasy, a to zásadně vždy ve směru, jímž se vlasy stácejí. I u této techniky zesilujte mechanické působení sugescemi klidu.

Můžete tento dotyk provádět buď jenom jedním prstem nebo naplocho dlaní; ale provádějte ho klidně a stejnoměrně, neboť účinku se dosahuje právě stejnoměrným lehkým drážděním kůže hlavy, a na dotyčném místě je kůže obzvlášť citlivá.

Jinou variantou této techniky je dotyk očních řas. Pokusná osoba i v tomto případě má zavřené oči a dotyk doprovází sugesce, že oční víčka při něm stále víc těžknou a brzy už pokusná osoba nebude moci oči otevřít.

Asi po pěti minutách provádění tohoto postupu pokusná osoba skutečně už nemůže oči otevřít. To můžete ve své sugesci označit za začátek působení hypnózy a počínající hypnózu prohloubit dalšími sugescemi.

■ Technika 25

Tato technika spočívá na známém »placebo efektu«. Potřebujete k ní jen lahvičku nějaké co možná silně a příjemně vonící tekutiny, např. nějaký olej z cizokrajních léčivých bylin, jaký lze dostat v každé lékárně.

»Hypnotizační olej«

Řekněte pokusné osobě, že tento olej má silné hypnotické účinky.

Ať prostě jenom zaujme pohodlnou polohu a se zavřenýma očima se plně oddá silnému hypnotickému účinku toho »hypnotizačního oleje«. Pak pokusné osobě přiložte otevřenou lahvičku k nosu a vybídněte ji, aby dýchala velmi zhluboka a stejnoměrně. Zadejte jí přitom sugesci, že hypnóza se dostaví již po deseti vdechnutích. Hypnózu prohlubujte odpovídajícími sugescemi klidu. Také tuto techniku lze velmi dobře kombinovat s jinými metodami.

■ Technika 26

Je to technika sice jednoduchá, ale velmi účinná, takže vždy vede k úspěchu nejdéle v 10 vteřinách. Její provádění již ovšem vyžaduje určitou jistotu a rutinu. Posadte pokusnou osobu před sebe do pohodlného křesla, pokud možno s vysokým opěradlem.

Hypnotizace v křesle v několika vteřinách

Zpočátku se ale nemá opírat, nýbrž sedět v předklonu, s nadloktími napřaženými vodorovně kupředu.

Předloktí má držet zdvižená kolmo vzhůru a v zápěstích nechat ruce volně svěřené vodorovně kupředu. Oči má mít zavřené.

Uchopte pokusnou osobu za ruce, sugerujte jí, že pociťuje silnou a nepřekonatelnou únavu, a tlakem na ruce ji přitom zcela pomalu tlačte dozadu k opěradlu. Nedivte se příliš, pokud se vaše sugescce již v tomto okamžiku uskutečnila v míře přesahující vaše vlastní očekávání. Skoro každá pokusná osoba vám potvrdí, že se jí při tomto postupu zmocnil nepřekonatelný pocit únavy spojený s lehkou závratí.

Tato technika je velmi vhodná i pro autohypnózu, neboť při jejím působení hraje velmi výraznou roli »efekt holičského křesla«.

■ Technika 27

**Efekt
holičského
křesla**

Nechte pokusnou osobu usednout před zrcadlem a vybídněte ji, aby se zcela soustředěně a pokud možno bez mrkání dívala sama sobě do očí.

Položte jí při tom levou ruku na srdce a pravou ruku do týla. Potom začněte s vhodnými sugescemi pocitu tíže očních víček. První náznaky úspěchu ihned slovy posilujte. Tuto techniku lze velmi dobře spojit s působením »efektu holičského křesla«, jestliže pokusnou osobu usadíte před zrcadlo na lehátko.

Jakmile se víčka začnou zachvívat, vybídněte pokusnou osobu, aby zavřela oči, docela pomalu ji uložte dozadu na opěradlo a prohlubujte počínající hypnózu sugescemi.

■ Technika 28

**Technika
pohledu
ke kořeni
vlastního
nosu**

Vybídněte pokusnou osobu, aby za zavřenými víčky stočila oči vzhůru a dovnitř, tedy lehce šilhavě, jako by se dívala ke kořeni vlastního nosu. Přejíždějte ji přitom klidnými stejnoměrnými pohyby přes oční řasy, střídavě vpravo a vlevo, a doprovázejte to asi takovouto sugescí:

»Dýcháte klidně a stejnoměrně a cítíte se zcela dobře. Cítíte příjemný pocit únavy a tíže. S každým výdechem

se do toho příjemného pocitu ponořujete hlouběji a hlouběji. Nic vás nemůže rušit - nic není důležité. Zcela se tomu příjemnému pocitu únavy a tíže poddáváte a ponořujete se do něho hlouběji a hlouběji . . . «

Ve většině případů se hypnóza dostaví překvapivě rychle.

■ Technika 29

Dejte své pokusné osobě do rukou nějakou knihu či noviny a požádejte ji, aby polohlasem a úplně pomalu četla, tak, aby jí jedno slovo zabralo asi tři vteřiny.

Za každým slovem ať udělá rovněž asi třívteřinovou pauzu, a pak ať přečte slovo následující.

Pro vědomí je tlak k takovéto pomalosti takřka nesnesitelný, a rychle vyvolává únavu. Již po několika málo minutách je podvědomí připraveno přijmout jakoukoli sugesci.

Také u této techniky můžete zadat sugesci, že hypnóza se dostaví po deseti či po dvaceti slovech, a obvykle tomu potom také tak je. Pokud by se to nezdařilo napoprvé, vždy je možno postup zopakovat. Pak už je úspěch jistý.

**Technika
nezvykle
pomalého
čtení**

■ Technika 30

Tato technika spočívá v aplikaci takzvaného »vkládání rukou na čelo a do týla«. Doprovází-li se verbální sugescí vložení jedné ruky na čelo a druhé do týla pokusné osoby, vyvolá to rychlejší nástup a větší hloubku hypnotického stavu, a to subjektivně i objektivně (vzhledem k dřívějšímu nástupu prohloubeného dýchání).

Zajímavý je zároveň i jev pozorovaný při každé hluboké hypnóze, totiž že dokud ruce zůstávaly na čele a v týle, pokusná osoba se i při zadání náležité sugesci k ukončení hypnózy nemohla touto sugescí řídit. Sejmutí rukou pak naopak i bez další sugesci vedlo k okamžitému ukončení hypnózy.

Tato fixace hypnotického stavu dotykem rukou na čele a v týle nespočívá na sugestivním působení, a je ve

**Technika
vkládání
rukou
na čelo
a do týla**

svém účinku silnější než verbálně zadaná sugesce k probuzení.

Tohoto účinku se však docílí jen při zcela určitém umístění rukou. Ruka na čele by měla ukazováčkem lemovat okraj vlasů zdola a ruka v týle by na okraji vlasů měla shora končit, tedy shora jej lemovat malíčkem. Pro silný účinek je obzvlášť důležitá přesná fixace pomocí ruky v týle. Důležité je také, že tímto ryze tělesným prostředkem lze překonat či zrušit sílu sugesce.

Při aplikaci této metody pokusná osoba stále pocituje zřetelný »pocit obruče«, jako kdyby se jí v hlavě – v zřetelném odstupu od přiložených rukou – vytvořil jakýsi prstenec či obruč. Tento pocit se dostavuje, i pokud se ruce k hlavě přikládají jen bez dotyku, do vzdálenosti tak dvou až tří centimetrů od povrchu, ale stejným způsobem. Vkládal jsem rovněž mezi ruce a hlavu všemožný izolační materiál, ale ani to účinek nijak neovlivňovalo. Tato technika je obzvlášť účinná a spolehlivá.

■ Technika 31

**Metoda
napínání
svalů**

Také tato technika je rychlá a spolehlivě účinná. Pokusná osoba leží pohodlně na gauči a zcela klidně a stejnoměrně dýchá. Po každém vdechu na osm vteřin zatají dech. Během této doby má napnout všechny svaly v těle. Po jejím uplynutí má všechny svaly náhle uvolnit, zatímco klidně vydechuje.

A znovu – klidně nadechnout a po nadechnutí opět na osm vteřin (nebo na dobu osmi tepů) zadržet dech, silně napnout všechny svaly a po uplynutí osmi vteřin opět klidně vydechnout a všechny svaly uvolnit.

Tento postup se opakuje asi deset minut. Vznikne tím silný pocit únavy. Srdeční tep se výrazně zpomalí. Potom zadejte asi takovéto sugesce: »Cítíte silný pocit únavy a tíže a jste stále unavenější . . . Dýcháte klidně a stejnoměrně. S každým dechem se ponořujete stále hlouběji do toho příjemného pocitu únavy a tíže. S každým výdechem klesáte ještě hlouběji – stále hlouběji – stále hlouběji. Cítíte se při tom naprosto dobře a volně se poddáváte tomu klesání hloub a hloub, čím dál hlouběji – tak hluboko jako ještě nikdy.

Všechny svaly jsou uvolněné - paže a nohy máte těžké jako olovo. Také oční víčka jsou těžká a těžknou stále víc - stále víc. Jsou nyní tak těžká, že už je sotva udržíte. Teď už oči opravdu nemůžete udržet otevřené - oči se vám zavírají. Nechte je, ať se zavřou. Teď máte oči pevně zavřené a už zavřené zůstávají. Už oči nemůžete otevřít, ale to vy také ani nechcete.

Stále ještě se ponořujete hloub a hloub - čím dál hloub - do toho nádherného pocitu únavy a tíže. Jste stále unavenější - stále unavenější; ale všechno, co vám říkám, proniká hluboko do vašeho podvědomí, nesmazatelně se to do něho vrývá. Podle toho, co vám říkám, budete jednat. Všim, co vám nyní říkám, se budete řídit.

■ Technika 32

Tato technika je příkladem kombinované metody a zároveň je to má vlastní speciální technika prvního navození hypnózy.

Když pacient pohodlně leží na gauči, požádám ho, aby zvedl paže a nohy do výše asi 30 centimetrů a držel je tak co možná nejdéle.

Nohy spadnou dolů většinou tak po 30 vteřinách. Předem totiž pacientovi říkám, aby nechal nohy úplně volně spadnout dolů, až už je nebude moci udržet.

Paže by spadly tak po pěti minutách; dávám ale pacientovi asi tak po třech minutách pokyn, aby i paže nechal zcela volně spadnout dolů a aby paže i nohy zcela uvolnil a nechal je bezvládně ležet.

Nechávám pak pacienta asi minutu ležet uvolněně se zavřenýma očima a klidně a stejnoměrně dýchat. Potom ho požádám, aby při vdechu vždycky lehce pozvedl horní část trupu a nohy a otevřel oči a při výdechu aby oči zase zavřel a nechal zas trup i nohy sklesnout.

Toto cvičení je velmi účinné a zcela přirozeně vyvolává silný pocit tíže a hluboké uvolnění. To pak prohlubuji odpovídajícími sugescemi, asi takovými slovy: »Vaše paže a nohy jsou teď úplně těžké, těžké jak olovo, a těžknou pořád dál - pořád těžknou a těžknou. Stále větší tíha proudí do vašich paží a nohou. Nic není důležité - zcela se poddáváte tomu příjemnému pocitu

**Příklad
speciální
kombinované
metody**

únavy a tíže a ponořujete se do něho hlouběji a hlouběji. Klesáte hloub a hloub.

Zcela se poddejte tomu nádhernému pocitu únavy a tíže - prostě jen nechat se unášet - nebránit tomu - nechat to působit. Cítíte se zcela dobře a z nejnitemnější hloubi srdce vás naplňuje radost a štěstí. Jste šťastný a uvolněný.

Vaše podvědomí je zcela otevřené - úplně dokořán otevřené. Všechno, co vám teď budu říkat, vám snadno a hluboko pronikne do podvědomí a nesmazatelně se tam vtiskne. Chcete a také budete se tím vším řídit. Všim, co vám teď řeknu, se budete přesně řídit.«

Tato technika vždycky měla úspěch.

POMŮCKY K PRVNÍMU NAVOZENÍ HYPNÓZY

Každý zkušený hypnotizér si v průběhu času vyvine vlastní pomůcky a s pomocí metody, které dává přednost, dosahuje také nejlepších výsledků. Švédský badatel v oboru hypnózy Wetterstrand nechává své pacienty pohlížet do stříbrné kávové lžičky, v níž se zrcadlí hořící svíce. Jiní zas nechávají pacienty dívat se na hořící svíci přímo nebo se třeba soustřeďovat na vlastní pupek.

Hypnoskop V průběhu času tak bylo vyvinuto velmi mnoho mechanických postupů hypnotizace, většinou za pomoci nějakého hypnoskopu. Tím se rozumí postupy či zařízení, které jednorázovým silným anebo vytrvalým slabým mechanickým drážděním působí na nervovou soustavu pokusné osoby.

Jednoduchým hypnoskopem je kyvadlo nástěnných hodin nebo stejnoměrné tikání metronomu. Schupp zahalil čtvereční metr stěny černou látkou a doprostřed této plochy upevnil stříbrnou destičku. Pokusnou osobu pak nechal v zatemněné místnosti tak dlouho upřeně sledovat destičku osvícenou projektorem, až se dostavila hypnóza.

Jiní badatelé užívají barevných žárovek nebo složitých geometrických figur, které má pokusná osoba sledovat tak dlouho, až se unaví oční svaly a oči se za-

vřou. K navození hypnózy pak už stačí jednoduchá sugesce.

Velmi účinnou, i když nikoli zcela neproblematickou pomůckou k navození hypnózy je stroboskop. Je to silný zdroj světla, před ním je umístěn otáčivý kotouč se štěrbinami a ten světlo v pravidelném rytmu propouští a zakrývá. Takovéto rytmicky blikající světlo působí přes zrakové nervové dráhy bezprostředně na mozkovou činnost. Ve většině případů se hypnóza dostavuje velmi rychle. Sedět před takovýmto stroboskopem a nechat na sebe působit vzorce vyvstávajících vizuálních dojmů je pokaždé znovu zajímavý zážitek.

Stroboskop

Vzorci se ustavičně mění, a jejich převládající barva závisí na rychlosti, jíž se kotouč stroboskopu otáčí a nechává štěrbinami probleskovat světlo. Je-li frekvence záblesků deset až dvanáct za sekundu, světelné vzorce jsou zbarveny převážně červeně a oranžově. Při třinácti až čtrnácti záblescích jsou vzorce převážně zelené. Při patnácti až šestnácti záblescích jsou nádherně modré. Když ale frekvence záblesků přesáhne osmáct za sekundu, vzorce již nabývají jen vybledlých šedobílých odstínů.

Proč při sledování stroboskopu vidíme tyto ustavičně proměnné vzorce, se neví, víme však, že u lidí s latentním sklonem k epilepsii mohou vyvolat záchvat, a to i pokud záchvat ještě nikdy neměli. Toto nebezpečí není sice moc veliké (asi 1 procento), nicméně existuje.

Užije-li se současně verbální sugesce, mohou k podstatně rychlejšímu navození hypnózy vhodně přispět i látky působící změny vědomí. O nebezpečích užívání drog se snad na tomto místě není třeba zmiňovat – vždyť v dnešní době mnoho lidí, a převážně mladistvých, zná tato nebezpečí dokonce z vlastní zkušenosti.

Drogy

Po staletí hrála hypnóza navozovaná pomocí indického konopí (hašiše) doslova hroznou roli – i v Egyptě, Sýrii a Persii. Vůdcové sekt slibovali svým stoupencům, že jim ukáží ráj.

Uvedli je do silného hašišového opojení a zavedli do bujné zahrady, kde jim věnovaly svou přízeň a všemožně je hýčkaly překrásné ženy.

Po procitnutí z opojení jim řekli, že byli v ráji a že

tam budou žít dál po smrti, podřídí-li se nyní s naprostou poslušností vůli svého vůdce. Od okamžiku tohoto »zasvěcení« pak stačilo vůdci pokynout prstem, a stoupci se již vrhali na nepřítel nebo i do záhuby, s mnohoslibnou vizí ráje vždy pohotově před očima.

**Narko-
hypnóza**

Velmi záhy se také přišlo na to, že vhodným prostředkem k prvnímu navození hypnózy může být i zcela lehká narkóza. Tak O. Wetterstrand a Krafft-Ebing referují o dobrých zkušenostech se slabou narkotizací chloroformem, zatímco Moll dává přednost chloralhydrátu. Schupp používá brometyl. Ale i zdánlivé narkózy lze při hypnotizaci vhodně využít, jak o tom podrobně referuje Hallauer. Za cenné zkušenosti vděčíme A. Friedländerovi. Ve své knize *Hypnóza a hypnonarkóza* (Die Hypnose und die Hypnonarkose, 1920) píše především o dobrém nápomocném účinku paraldehydu a některých derivátů barbiturátů. Také krátké omámení chloretylem může při první hypnotizaci prokázat dobré služby.

Medikace k usnadnění prvního navození hypnózy musí přirozeně v každém případě zůstat vyhrazena lékaři. Také zmínka o ní na tomto místě je určena pouze lékařům mezi čtenáři.

**Signály
zvnějšku**

Rovněž velmi účinným, a přitom zcela netoxickým pomocným prostředkem je vdechování kysličníku uhličitého, konkrétně směsi kysličníku uhličitého a kyslíku v poměru tři ku sedmi. Vdechování této směsi vyvolává u člověka určité psychické změny, především zřetelné zvýšení schopnosti produkovat a vnímat při zavřených očích různé vizuální dojmy. Zvýšená koncentrace kysličníku uhličitého v krvi pravděpodobně působí snížení mozkové činnosti. Čím víc v nás přestává působit filtr rozumové kontroly, tím výrazněji nás dosahují »signály zvnějšku«.

**Účast při
hypnotizaci
jiné osoby**

S jistotou se ale dá říci, že nejlepší a nejpřirozenější pomůckou při navozování hypnózy je příklad, tedy zážitek dobře provedené a úspěšné hypnotizace jiné osoby.

Mnoho badatelů v oblasti hypnózy této okolnosti využívá a nejdříve kandidátům předvádějí navození hypnózy u nějaké obzvlášť sugestibilní pokusné osoby. Jis-

tota, s níž si při tom počínají, a spolehlivost, s jakou se hypnóza dostaví, zvyšují důvěru kandidáta v jejich schopnosti, a to se pak u něho samotného projeví výrazně rychlejším navozením a větší hloubkou hypnózy.

IV

Charakteristické znaky hypnózy

HLOUBKA HYPNÓZY

Většina lidí si spojuje hypnózu s představou hlubokého transu, jakéhosi zvláštního bezvědomí, při němž se zpřístupňují hlubší vrstvy osobnosti. Této hloubky však hypnóza dosahuje jen asi u 20 procent hypnotizovaných.

Větší část dosahuje jen střední hloubky hypnózy, nicméně ta plně postačuje k ustavení kontaktu s podvědomím a účinnému zpracování sugescí.

Tři stupně
hloubky
hypnózy

Většinou rozeznáváme tři stupně hloubky hypnózy:

1. *Lehká hypnóza*: Charakterizuje ji lehký stav uvolnění, přitom ale vědomí dosud zůstává plně aktivní. Vlivu jednoduchých sugescí je však již pokusná osoba přístupná a řídí se jimi (bdělá sugesce).
2. *Střední hypnóza*: Uvolnění se prohloubilo. Vědomí je už sotva aktivní. Pokusná osoba provádí veškeré sugesce, které nejsou v rozporu s její osobnostní strukturou. (Lze již také zadávat posthypnotické sugesce.)
3. *Hluboká hypnóza*: Zároveň s naprostým uvolněním zde již nastává i úplné vymizení vědomé kontroly. Pokusná osoba se řídí i nelogickými sugescemi. Po ukončení hypnózy se již nevybavují žádné vzpomínky z jejího průběhu (na prožitky ze stavu hypnózy je zde již úplná amnézie).

Toto dělení různě hlubokých stavů hypnózy do tří stupňů je známo od starověku a většinou s ním vystačíme dodnes, zvlášť proto, že ve skutečnosti jde spíše o plynulý přechod a různé popisované stavy nelze navzájem ostře odlišit ani je od sebe oddělovat. Podle mých zkušeností z pokusných osob dosahuje:

28 procent lehké hypnózy,
52 procent střední hypnózy,

17 procent hluboké hypnózy,
a 3 procenta pokusných osob jsou nehypnotizova-
telná (refrakterní).

A. A. Liébeault, zakladatel »nancyské školy«, rozlišuje těchto šest stupňů hloubky hypnózy:

Šest stupňů
hloubky
hypnózy
podle
Liébeaulta

1. Somnolence: Tíže v očních víčkách, ve většině případů neschopnost oči otevřít. Vědomí je plně aktivní. Pocit únavy. Tohoto stupně lze snadno dosáhnout u každého člověka, obzvlášť u žen.
2. Paže se při pozvednutí udrží v určené poloze několik vteřin, a potom pomalu klesá dolů. Prsty se v nějaké určené poloze neudrží vůbec. Víčka očí jsou zavřená, paže a nohy uvolněné. Běžný stav vědomí a vzpomínky z průběhu pokusu zůstávají ještě zachovány.
3. Jestliže hypnotizér pokusné osobě sugeruje, že nemůže ustat v krouživých pohybech pažemi, hypnotizovaná osoba je automaticky provádí dál. Snížená citlivost (senzibilita). Dále všechny příznaky popsané u druhého stupně. Vědomí a vzpomínky jsou ještě zachovány. Po přerušení hypnotizace v prvních třech stupních hypnózy pokusná osoba většinou ujišťuje, že nebyla v hypnóze, nýbrž jen prováděla sugesci ve snaze řídit se poslušně hypnotizérovými pokyny.
4. Hypnotizovaná osoba již projevuje závislost a ovlivnitelnost výhradně vůči hypnotizérovi a je zcela nepřístupná vlivu jiných osob; ledaže sám hypnotizér přenesení raportu na jinou osobu. Jinak vše jako u třetího stupně.
5. Lehký somnambulismus: Senzibilita je zřetelně snížena nebo již vymizela. Ve většině případů lze sugescí navodit halucinace. Vědomí je zkaleněné. Vzpomínky z pokusu jsou nezřetelné a mezerovité. Jinak vše jako u čtvrtého stupně.
6. Hluboký somnambulismus: Všechny symptomy pátého stupně, zde ale ještě výraznější. Vědomá kontrola zde již zcela vymizela. Po ukončení hypnózy zde pokusná osoba nemá již žádné vzpomínky z jejího průběhu (úplná amnézie).

Třiceti-
bodová
škála podle
Davise
a Husbanda

Ještě podrobnější členění dimenze hloubky hypnózy podávají Davis a Husband ve své třicetibodové škále k testování hloubky hypnózy podle projevovaných symptomů či navoditelných efektů (ve škále uspořádaných do určitého pořadí podle sledu, v němž se obvykle objevují nebo jsou navoditelné).

Hloubka Stupeň Symptomy

<i>Hypnoidní stadium</i>	1	příprava na uvolnění (relaxaci)
	2	uvolnění (relaxace)
	3	chvění víček
	4	zavření očí
	5	úplná fyzická relaxace
<i>Lehký trans</i>	6	nemožnost otevřít oči (katalepsie víček)
	7	nemožnost pohybu končetin (katalepsie končetin)
	8	intenzifikace efektu (zesilování příznaků)
	9	intenzifikace efektu
	10	kataleptická strnulost
	11	anestézie (ztráta citlivosti), »pocit rukavic na rukou«
<i>Střední trans</i>	12	intenzifikace
	13	částečná amnézie (ztráta paměti, přesněji výbavnosti vzpomínek)
	14	intenzifikace
	15	posthypnotická anestézie
	16	intenzifikace
	17	změny osobnosti
	18	jednoduché posthypnotické sugesce
	19	intenzifikace
20	kinestetické iluze, úplná amnézie	
<i>Hluboký trans</i>	21	schopnost zůstat v transu i při otevřených očích
	22	intenzifikace

- 23 vykonávání nelogických
posthypnotických sugescí
 - 24 intenzifikace
 - 25 kompletní somnambulismus
 - 26 pozitivní zrakové halucinace
(i posthypnotické)
 - 27 pozitivní sluchové halucinace
(i posthypnotické)
 - 28 systematizované posthypnotické
amnézie
 - 29 negativní sluchové halucinace
 - 30 negativní zrakové halucinace
-

Určit nějaký přesný stupeň hloubky hypnózy působí nicméně veliké nesnáze, a pro účinné používání hypnózy to také vůbec není třeba. Často se již při lehké hypnóze pokusná osoba řídí všemi zadávanými sugescemi. Lze dokonce hovořit o tom, že nějaký vymezený »stav hypnózy« vůbec neexistuje. Zajímavým experimentem na to poukázal jeden americký specialista v oboru hypnózy.

**Proble-
maticnost
vymezení
stavu
hypnózy**

Na Pensylvánské univerzitě provedl tento hypnotizér výzkum s dvěma skupinami studentů. Jedné skupině byly demonstrovány hypnotizované osoby s nepohyblivou pravou rukou. Studenti byli poučeni, že je to pro stav hypnózy typické.

Druhé skupině byly demonstrovány případy hypnózy bez tohoto příznaku.

Pak byli studenti obou skupin společně sami hypnotizováni, a to osobou, která nevěděla, kterou z demonstrací kdo ze studentů viděl. Podle očekávání nemohly pokusné osoby z první skupiny hýbat rukou, zatímco v druhé skupině se to nevyskytlo u žádné z osob.

Ukazuje to, že pokusná osoba se dostává v hypnóze do takového stavu, jaký odpovídá její představě. Vidíme z toho, jak nesmírně důležitá je adekvátní příprava úvodním rozhovorem, neboť jím se utváří základní ráz pozdějšího výsledku hypnózy.

ŠEST FÁZÍ HYPNÓZY

Jakkoli je tedy sporná existence nějakého specifického stavu hypnózy, přece jen si můžeme proces hypnotizace pro snazší porozumění rozdělit do šesti fází.

■ 1. fáze

Příprava Při přípravě jde především o to, vyvolat v pokusné osobě žádoucí představu o hypnóze a zbavit v ní vlivu představy zkreslené nebo nežádoucí.

Místnost by měla být příjemně vytopená, lehce zatemněná a klidná. Nechte v ní pokusnou osobu co nej-pohodlněji vleže odpočívat a podle potřeby ji vhodně vedte k tomu, aby dýchala klidně a stejnoměrně a co nejvíce se uvolnila.

I vy dýchejte klidně a vůbec dávejte pokusné osobě příklad žádoucího chování. Mluvte stejnoměrně a uklidňujícím tónem.

■ 2. fáze

Soustředění (koncentrace) Zde je důležité, aby se pokusná osoba víc a víc odpoutávala od rozptylujících vnějších podnětů a zcela uvolněně a pasivně se soustřeďovala na probíhající dění. Podněcujte ji, aby se dívala buď vám do očí, nebo na nějaký určitý bod a aby si všímala jen vašich slov.

■ 3. fáze

Uvolnění (relaxace) Zadejte odpovídající sugesci. »Jste zcela klidný – nic není důležité. Slyšíte už jenom můj hlas a jenom jím se řídíte. Vaše paže a nohy jsou úplně volné – úplně uvolněné. Dýcháte klidně a pravidelně. S každým dechem se ponořujete hlouběji a hlouběji do toho příjemného pocitu únavy a tíže. Prostě jen nechat se unášet – nebránit tomu – nechat to působit. Myšlenky se rozplývají – cítíte se zcela dobře« (pokračovat tak dlouho, až nastane uvolnění).

■ 4. fáze

V této fázi se odpovídajícími sugescemi dosahuje vlastního cíle hypnózy. Přejděte zde tedy k tomu, co je pro vaši pokusnou osobu případově specifické, asi těmito slovy: »Nyní jste úplně volný a uvolněný - nic vás nemůže rušit. Slyšíte už jenom můj hlas. Všim, co vám nyní řeknu, se budete naprosto přesně řídit. Každé moje slovo se vám nesmazatelně vtiskne do podvědomí. Budete podle něho jednat. Nemůžete a ani nechcete nic jiného. Všim se budete řídit« (a následuje příslušná žádoucí sugesce).

Usměrnění
(direktiva)

■ 5. fáze

Všechny dříve zadané sugesce se v této fázi prohlubují neustálým opakováním v stále nových a nových formulacích. »Cítíte, jak se účinek pomalu dostavuje. Cítíte čím dál výrazněji ten příjemný účinek, rozlévá se ve vás čím dál víc a neustále se zesiluje. Ten příjemný účinek bude den ode dne silnější. Den ode dne se vám v každém ohledu bude vést líp a líp . . . «

Prohloubení
sugescí

■ 6. fáze

Zde záleží především na tom, zrušit zase *veškeré* sugesce kromě základní sugesce žádoucí. Odsugerujte tedy tíži paží a nohou i očních víček (a případné další navozené symptomy) a zadejte vhodné sugesce opačného obsahu.

Ukončení
hypnózy

»Cítíte, jak se vám do těla vrací síla. Paže a nohy jsou zase zcela volné a lehké a nic jim nebrání v pohybu. Překypujete energií a činorodostí. Až teď napočítám do tří, otevřete oči a budete se cítit svěží a plně aktivní: jeden - dva - tři.«

Po ukončení hypnózy si s pokusnou osobou ještě několik minut pohovořte a zjistěte, zda na ni něco působilo nepříjemně či rušivě, abyste se při případném opakování hypnotizace mohli zbytečných rušivých momentů vyvarovat.

A ještě jeden užitečný podnět na závěr. Už při úvod-

ním pozdravu vám podání ruky poskytne určitou informací o sugestibilitě dotyčné osoby.

**Užitečný
podnět** Zjistil jsem, že suché ruce mívají osoby psychicky aktivní, hypnotizovatelné jen pomalu a s jistými nesnáze-
mi. Osoby s mírně vlhkými dlaněmi bývají naproti tomu psychicky pasivnější a většinou je lze hypnotizovat snadno a rychle. Přirozeně jsou zde výjimky, ale většinou se tato zkušenost potvrzuje.

V

Praktický postup

ÚVODNÍ ROZHOVOR

Před hypnotizací bychom vždy s pokusnou osobou měli v přípravném rozhovoru navázat kontakt a vytvořit ovzduší důvěry a sympatie. Pokusná osoba musí být co nejlouběji přesvědčena, že vám jde pouze o její dobro. Toto její důvěřivé očekávání, že hypnotizér bude jednat pro její blaho, určuje účinnost hypnózy a je snad vůbec nejdůležitějším předpokladem úspěchu. V takovém ovzduší důvěry lze snadno odstranit různé zkreslené představy o hypnóze, a předejít případnému strachu z hypnózy. Řekněte pokusné osobě, že hypnóza nemá nic společného s magií, nýbrž že je to děj zcela přirozený.

**Důvěra
a sympatie**

V hypnóze je vědomí zaměřeno v podstatě jen na hypnotizéra. Tento kontakt se nazývá »raport«. Kritičnost pokusné osoby je při něm sice výrazně snížena, nikdy však nechybí docela; neboť jakmile byste pokusné osobě dali příkaz, který se vymyká její osobnostní struktuře, hypnóza se okamžitě přeruší. Nikdo se proto nemusí obávat, že by mohl v hypnóze dělat něco, co by jinak dělat nechtěl. Poučte také pokusnou osobu, že v životě už byla v hypnóze mnohokrát, i když si toho nebyla vědoma. Ráno, bezprostředně po probuzení, jsme skoro vždycky chvíli v hypnoidním stavu. Také když se přes den tu a tam třeba zadumaně zahledíme z okna, jde o lehký stav hypnózy. Není tedy nejmenší důvod k rozčilení, neboť se neděje nic nového, spíš tu jde jen o vědomé navození stavu důvěrně známého.

Raport

Vyptejte se také pokusné osoby, s jakými očekávaními přichází a zda už někdy byla hypnotizována. Různá její očekávání je totiž důležité pokud možno naplnit. A případná dřívější hypnotizace zanechala zase zkušenost určitého rázu, pozitivní či negativní. Je-li vzpomínka na dřívější hypnotizaci pozitivní, je vhodné použít téže techniky navození hypnózy, i pokud to případně

**Pozitivní či
negativní
ráz dřívější
zkušenosti**

méně vyhovuje vám. A naopak má-li zkušenost negativní ráz, tj. není-li vzpomínka na tehdejší hypnotizaci příjemná, v rozhovoru si přesně vyjasněte, jakých postupů bylo tehdy užito, a tomuto způsobu navození se vyhněte.

Mnoho lidí si také myslí, že hypnóza je něco jako narkóza, že nejdřív člověk upadne do hlubokého spánku, a potom do úplného bezvědomí. Vysvětlete pokusné osobě, že tato představa je naprosto mylná a že v hypnóze člověk všechno přesně slyší. Tento raport, tedy kontakt s hypnotizérem, je dokonce nejdůležitější součástí hypnózy, neboť jinak by nebylo možné ovlivnění v hypnóze.

**Nádherný
stav klidu**

Hypnóza je nádherný stav klidu, a rozhodně při ní člověk nevybreptá nějaké tajnosti. Vy samozřejmě navíc nebudete hypnotizované osobě klást otázky, na nichž jste se předem nedohodli, a tak se pokusná osoba v nejmenším nemusí obávat, že vyzradí nějaké »hříchy mládí«.

Jinou velmi často kladenou otázkou je: »A probudím se pak zase určitě?« Na tuto otázku je třeba odpovědět jasně a jednoznačně: »Ano.« I kdyby hypnotizéra během hypnotizace pokusné osoby postihla srdeční mrtvice a na místě padl mrtev, hypnóza by zcela samovolně přešla v přirozený spánek, a pokusná osoba by procitla, jen co by se dosyta vyspala. Také byste se vždy měli zmínit o jiné přednosti hypnózy, totiž že odborně prováděná hypnóza v každém případě nemůže uškodit.

Aby se předešlo zklamáním, měli byste si předem vyjasnit, zda pokusná osoba nespojuje s hypnózou nereálně vysoká očekávání. Jednorázová hypnotizace zcela jistě nepostačí k odstranění charakterové vady nebo k tomu, aby ze skleslého, depresivního člověka udělala vzor optimismu a radosti ze života. V takových případech je třeba si předem velmi přesně vyjasnit, zda v tom hypnóza vůbec může pomoci. Kromě toho terapeutické výkony takového druhu přísluší výhradně zkušenému terapeutovi, ať už lékaři nebo jinak odborně školenému terapeutickému praktikovi. Naproti tomu laik by se o dosažení změn tohoto rozsahu a hloubky nikdy neměl pokoušet, a to ani kdyby si to pokusná osoba výslovně přála. Vyjasněte si také s pokusnou osobou předem, zda si přeje,

aby se hypnotizačních pokusů účastnil jako svědek někdo další. Mnoho lidí potřebuje prostě přítomnost někoho blízkého, jinak jsou inhibovaní a křečovitě stažení.

Vysvětlete pokusné osobě, že k tomu, abychom mohli být zdraví a šťastní, potřebujeme všichni náležité a dostatečné uvolnění, abychom se zbavili křečovité staženosti a přílišného napětí. Náležitým uvolněním se negativně působící nadměrné napětí snižuje nebo zcela mizí. Dosáhne-li člověk rovnováhy mezi napětím a uvolněním, je tělesně i duševně v optimálním stavu, v »nejlepší kondici« a v souladu sám se sebou. Zde právě může hypnóza dělat pravé divy a pomoci nám k tomu, abychom byli opět šťastní a spokojení.

Pro lepší porozumění seznamuji vždy svého pacienta v úvodním rozhovoru se třemi základními zákonitostmi dělení v hypnóze, které jsem v této knize uvedl již úvodem.

První zákon: Každá názorná představa, která nás naplňuje, má tendenci se uskutečnit!

Druhý zákon: Stojí-li v konfliktu proti sobě vůle a víra, podléhá vždy a bez výjimky vůle.

Třetí zákon: Každé úsilí působí v hypnóze opak.

Pak ještě objasním šest fází hypnózy, popsanych v předcházející kapitole, a potom pacienta vybídnu, aby se v meditačním cvičení soustředil na nějaký příjemný zážitek z dětství či mládí, se zavřenýma očima si představoval jeho průběh a nechával vše před svým vnitřním zrakem vyvstat co možná plasticky a do všech podrobností. Takové meditační cvičení zjednává přístup a vnímavost k vlastnímu nevědomí a pro samotnou hypnotizaci je velmi dobrou přípravou.

Snad vám pomůže, uvedu-li ještě v plném znění určitý vzor takového úvodního rozhovoru, jakých ve své praxi vedu několik denně.

VZOR ÚVODNÍHO ROZHOVORU

»Dobrý den. Těší mě, že jste přišel a že dnes můžeme začít s terapií. Je to vaše první zkušenost s hypnózou, nebo už jste byl někdy hypnotizován? Jak je to dlouho? Mohl byste mi pokud možno dopodrobna vylíčit, jak to

Náležité uvolnění

Objasnění tří zákonů hypnózy

Přípravné meditační cvičení

Navázání kontaktu založeného na důvěře

tehdy probíhalo? S jakým očekáváním přicházíte nyní?

Patrně bych vám měl předem říci, že na sobě budete sotva pozorovat, že jste v hypnóze. Neupadnete do transu ani do bezvědomí, ale naopak budete zcela zřetelně slyšet, co se kolem vás děje. Zcela jasně si na všechno budete vzpomínat i po ukončení hypnózy. Také se vás v hypnóze nebudu na nic vyptávat, takže nemusíte mít obavy, že prozradíte nějaké hříchy mládí. Jenom vám po navození hypnózy zadám sugesce, které teď za chvíli společně zformulujeme a popovídáme si o nich. Můžete si být také zcela jistý, že se z hypnózy opět probudíte. Probudil byste se, i kdybych já mezitím třeba zemřel na srdeční mrtvici. Chtěl byste, aby při hypnotizaci byl ještě někdo další? Jinak celý průběh budeme tak jako tak natáčet na kazetu, a tu si pak můžete vzít s sebou.

**Žádný
»souboj
v síle vůle«**

Vaše inteligence a síla vůle nejsou při hypnotizaci nijak na překážku – spíš naopak. Ukázalo se, že méně inteligentní lidé a lidé se slabou vůlí bývají hypnotizovatelní hůře. Nejde totiž o žádný »souboj v síle vůle« a o to, čí vůle zvítězí, nýbrž o shodné zaměření vůle terapeuta i pacienta k společnému dosažení určitého cíle. Hypnóza klade u pacienta jisté nároky na koncentrační schopnost a představivost. K tomu je třeba inteligence i síly vůle.

**Žádné
vedlejší
účinky**

Jistě vás uklidní, když vám řeknu, že hypnóza je naprosto bez rizik, je-li prováděna odborně. Nemusíte se bát ani žádných vedlejších účinků.

**Obraz jako
řeč podvědomí**

Důležité je jenom, abyste úplně pasivně nechával na sebe působit moje slova, představoval si jejich obsah názorně a promítal si ho před vnitřním zrakem jako film. Řečí podvědomí je totiž obraz. Čím zřetelněji si konečný cíl názorně představíte, tím rychleji se dostaví účinek. To by se ale mělo dít zcela pasivně a bez jakéhokoli rozumového úsilí, neboť jakýkoli vědomý myšlenkový proces blokuje přístup k podvědomí, zatímco každá názorná představa, která vás naplňuje, má tendenci se uskutečnit. Jakékoli usilovné snaze je ale přitom třeba se vyhnout, neboť jinak zapůsobí zákon o opačném účinku úsilí.

**Jednotlivé
fáze**

Teď bych vám ještě rád stručně vylíčil jednotlivé fáze hypnózy. Nyní jsme v její první, přípravné fázi. Při ní

je důležité navázat s pacientem co možná dobrý kontakt a odstranit zkreslené představy o hypnóze. Doufám, že to se mi podařilo. V následující druhé, koncentrační fázi vás poprosím, abyste plně zaměřil pozornost na má slova a ničím se nenechával odvádět. Ve třetí, relaxační fázi byste se jednoduše měl jenom poddat samovolnému klesání do vnitřního pohroužení – odpoutávání od vnějších vlivů – unášení. Nechte na sebe působit moje slova. Ve čtvrté fázi vám pak budu zadávat dohodnuté sugesce a vy je v sobě úplně pasivně nechte vyvstávat v živě názorné podobě. V následující páté, prohlubující fázi pak budu všechny zadané sugesce prohlubovat a zvyšovat jejich účinek několikanásobným opakováním. V šesté, dehypnotizační fázi vás odpovídajícími sugescemi zase přivedu k obvyklému bdělému stavu. Chcete se ještě na něco zeptat?

Pak tedy můžeme začít s úvodním přípravným cvičením. Usadte se prosím co nej pohodlněji a zavřete oči. Soustředte se nyní na nějaký příjemný zážitek z dětství nebo mládí a nechte si ho v představě probíhat před očima co nejplastičtěji a ve všech podrobnostech. Přeneste se znovu i do celé příjemné atmosféry té doby. Za několik minut začneme potom s vlastním navozováním hypnózy.«

FIXAČNÍ METODA

Je to asi nejstarší metoda navození hypnózy. Už egyptští kněžští lékaři přidržovali nemocným před očima lesklé kovové disky nebo je nechávali upřeně hledět do hliněných nádob se zvláštními znaky, aby vyvolali v očích únavu a přivedili hypnotický spánek.

Fixační metoda se v principu provádí tak, že pokusná osoba při ní fixuje (upřeně sleduje pohledem) třeba lesknoucí se hrot kuličkového pera, skleněnou kuličku či lesklý knoflík, zubařské zrcátko či jiný vhodný předmět, dokud se oči neunaví a samy od sebe nezavřou. Ize k tomu, jak už bylo řečeno, užít i nějakého hypnoskopu, stroboskopu či jiné pomůcky. Účinek lze dále zvýšit tím, že se za pokusnou osobu umístí nějaký svě-

**Volba
vhodné
pomůcky**

telný zdroj tak, aby jeho světlo fixovaný předmět nasvěcovalo a odráželo se v něm.

Fixovaný bod Fixovaný bod by přitom měl ležet asi 20 centimetrů od očí a poněkud nad úrovní osy pohledu, tak, aby pokusná osoba musela vzhlížet šikmo vzhůru. Tím se totiž oči unavují ještě rychleji. Mně osobně se také osvědčilo užít jako fixačního bodu v jinak temné či aspoň částečně zatemněné místnosti modré žárovky, neboť při soustředění na ni působí navíc na pokusnou osobu uklidňujícím účinkem i modré světlo.

Pohodlná poloha těla Fixační metody lze použít v poloze vestoje, vsedě nebo vleže. Obvykle ale dáváme přednost poloze vleže či pohodlné poloze vsedě, protože únavu očí většinou hned vhodnými verbálními sugescemi posilujeme a dále rozšiřujeme na celé tělo.

Zavření očí se urychlí, jestliže za doprovodu verbálních sugescí pomalu fixovaný bod posouváme směrem dolů. Pokusná osoba ho sleduje pohledem, a nepozorovaně tak víc a víc přivírá oči, až se jí nakonec zavřou. Po několika zesilujících sugescích je pak už jenom málokdo schopen oči ještě otevřít.

Pokus na sobě Jak silný je tento účinek, si můžete ověřit na sobě. Usadte se do pohodlného křesla a zavřete oči. Za zavřenými víčky pak stočte oči vzhůru a dovnitř (jako při pohledu ke kořeni nosu) a minutu až dvě je zachovejte v této poloze. Už tím u většiny lidí nastane lehká »blokáda očí«. Když potom chcete otevřít naráz oči, na malý okamžik pocítíte, jak se vám víčka »klíží«.

Ve většině případů budeme tento efekt podporovat a zesilovat odpovídajícími verbálními sugescemi. Lze k tomu užít asi takovýchto slov:

Zesilování účinku verbálními sugescemi »Plně se nyní soustřeďujete na fixační bod, pokud možno bez mrkání, a ničím se nenecháváte rozptylovat. Neustále se dívat na fixovaný bod a pokud možno nemrkat. Nic jiného není důležité. Díváte se jenom na ten bod a ničím se nenecháváte rozptylovat. Cítíte, jak se vám oči víc a víc unavují. Už je jen stěží držíte otevřené. Jsou stále unavenější – stále unavenější – stále unavenější. Víčka to stále silněji táhne dolů, chce se vám zavřít oči. Víčka jsou čím dál těžší a těžší a pořád silněji je to táhne dolů. Brzo už oči neudržíte otevřené – čím

dál častěji se vám zavírají – oči se vám zavírají – oči se vám zavírají a zůstávají zavřené.

Teď už máte oči úplně pevně zavřené a zůstávají zavřené. Máte oči pevně zavřené – nemůžete už oči otevřít. I kdybyste chtěl, nejde to. Už oči nemůžete otevřít. Zkuste to, ale nejde to – nejde to. Nemůžete už oči otevřít. Už to také ani nezkoušíte, naopak se volně poddáváte klesání hloub a hloub do příjemného pocitu klidu a uvolnění. Ponořujete se do něho čím dál hlouběji a hlouběji – čím dál hlouběji.«

Není-li v daném případě vaší pokusnou osobou člověk psychicky obzvlášť aktivní, v tomto momentě je už většinou hypnóza navozena. Jakkoli je fixační metoda velmi starobylá, dodnes jí s úspěchem užívá mnoho hypnotizérů a je součástí mnoha hypnotizačních technik.

Zavření očí

FASCINAČNÍ METODA

Také tato metoda je »klasickým« postupem navození hypnózy. Většina lidí si spojuje hypnózu s představou, že hypnotizér k jejímu navození musí pokusné osobě pevně hledět do očí. Tato metoda tak odpovídá očekávání většiny lidí. Kromě toho pohled do očí podporuje kontakt s pokusnou osobou a hypnotizérovi dává lepší možnost se na ni zaměřit. Pokusná osoba se zde navíc cítí pozorována, a to ji nutí obzvlášť se soustředit.

Fascinační metoda se dá provádět vsedě. Pokusná osoba a hypnotizér sedí naproti sobě tak, že kolena pokusné osoby jsou mezi kolena hypnotizérovými. Ruce má hypnotizér položeny buď na kolenou, nebo na ramennou pokusné osoby.

**Náležitá
poloha těla**

Lépe je ale použít polohy vleže. Při té si hypnotizér nejprve sedne vedle pokusné osoby a vysvětlí jí, co se bude dít, zhruba těmito slovy:

»Za chvíli si přisednu k vaší hlavě, a vy se mi budete naprosto pevně a bez mrkání dívat do jednoho oka. Nezáleží na tom, do kterého, ale nestřídejte to, dívejte se mi pořád do téhož oka. Jakmile začne hypnóza působit, budete moje oko vidět střídavě ostře a hned nato neostře. Oči vás začnou ,pálit‘, a budete v nich cítit sil-

**Přípravná
sugesce**

ný pocit únavy. Budete se snažit udržet oči otevřené, ale čím víc se o to budete snažit, tím víc vám budou těžknout víčka, až už je nakonec nebudete s to udržet a oči se vám samy od sebe zavřou. Klesnete pak do příjemného stavu klidu a uvolnění a jednoduše se poddáte klesání hlouběji a hlouběji do tohoto stavu.«

**Napětí
z očekávání**

Je velmi důležité očekávaný stav předem vždy sugestivně ohlásit, neboť to vytváří odpovídající napětí z očekávání. To se pak, když ohlášený stav nastane, uvolní a vede k rychlejšímu nástupu hypnózy.

Potom si hypnotizér přeseďne k hlavě pokusné osoby, ležící pohodlně a pokud možno rovně na gauči, a nakloní se nad ni tak, aby byl očima asi 20 až 30 centimetrů nad jejíma očima. Svoji polohu volte tak, aby pokusná osoba musela oči stáčet lehce vzhůru ke svému čelu, má-li se vám dívat do očí. Vaše oči by tedy měly být asi tak na úrovni rozhraní čela a vlasů pokusné osoby. Potom klidným a pevným hlasem pokračujte v sugescích:

»Ležíte zcela pohodlně a dýcháte klidně a stejnoměrně. Dívejte se mi teď prosím pevně a bez mrkání do jednoho oka a soustřeďte se přitom jenom na můj hlas. Naprosto ničím se teď nenecháváte rozptylovat, a soustřeďujete se už jen a jen na můj hlas. Nic není důležité - nic vás nemůže rušit. Soustřeďujete se už jen na můj hlas.«

**»Efekt
klapek na
očích«**

Hypnotizér přitom drží ruce po stranách hlavy pokusné osoby, asi jako kdyby jí chtěl stínit oči před bočním světlem. Tento »efekt klapek na očích« podporuje kontakt, brání rozptylování a poskytuje kromě toho možnost položit pokusné osobě v okamžiku, kdy se jí oči zavřou, na víčka palce. Tím se potlačí chvění víček po zavření očí, vyvolá pocit bezpečí a urychlí nástup hypnózy.

V průběhu celého postupu bedlivě pozorujte zornice pokusné osoby a přizpůsobujte své sugesci podle jejich reakce. Dokud jsou zornice normální velikosti, pokusná osoba vás vidí ostře. Začnou-li však být vlivem nastupující únavy rozšířené, a to zcela zřetelně rozeznáte, pokusná osoba už vás může vidět jen neostře. Toho ihned využijete k této sugesci:

»Vidíte mě už jen neostře - hypnóza už začíná působit. Dělá vám čím dál větší potíže udržet oči otevřené. Vaše oči jsou čím dál unavenější - a víčka čím dál těžší - čím dál těžší a těžší.«

Navozující
sugesce

Jakmile se oči na okamžik zavřou, navážete sugescí: »Teď jsou oči zavřené a zůstanou zavřené.« Zároveň položíte palce na víčka. Nastupující hypnózu zesilujte jako při jiných postupech odpovídajícími sugescemi.

METODA BAREVNÉHO KONTRASTU

Tato metoda pochází od Levy-Suhla a v původní podobě využívá efektů kontrastu světlosti, konkrétně s použitím žluté a modré barvy. Její účinek tedy nespočívá jen v docílení efektu únavy, nýbrž každý zde skutečně vnímá určitou změnu. Největší výhodou metody je, že příslušný smyslový klam se v několika málo minutách dostavuje u každého, tedy i u psychicky aktivních lidí. Nejde totiž o efekt hypnotický, nýbrž o běžný biologický jev.

Využití jevu
kontrastu

K jeho navození se v Levy-Suhlově metodě používá kartonu, na němž jsou vedle sebe žlutý a modrý obdélník, oddělené proužkem dvoumilimetrové mezery. Pozoruje-li člověk karton s těmito barevnými poli několik minut, vystoupí v mezeře mezi nimi při okraji žlutého obdélníku světleji žlutý lemující proužek a při okraji modrého obdélníku temněji modrý lemující proužek. Levy-Suhl, Stokvis a další hypnoterapeuti dávali svým pacientům takovýto karton do ruky s pokynem, aby se na něj upřeně dívali. Jakmile pacient na dotaz udal, že pozoruje popsanou barevnou změnu, sugerovali mu, že začala působit hypnóza, a prohlubovali hypnózu odpovídajícími sugescemi.

Známý terapeutický praktik a hypnoterapeut H. Scharl tuto metodu dále rozvinul a popsal ve svých *Moderních technikách hypnózy* jako tzv. metodu simultánního a sukcesivního barevného kontrastu. Kombinuje v ní možnosti fixační metody a metody barevného kontrastu. Užívá k tomu obdélníkový bílý karton o rozměrech asi 15 x 22 centimetrů. Uprostřed horní poloviny je na-

Kombinace
s fixační
metodou

lepen červený obdélník velikosti 4 x 6 centimetrů z matového barevného papíru. Uprostřed červeně zbarvené plochy je vyznačen jeden neveliký černý terčik, druhý je svisle pod ním o 9 centimetrů níže na bílém kartonu. Scharl nechává pacienta v poloze vleže na gauči držet ve zdvižené pravé ruce karton s obrazci a fixovat hořejší černý terčik uprostřed červeně zbarvené plochy. Doprovádí to takovouto informací:

»Za chvíli vám okolo červeně zbarvené plochy začne vyvstávat nádherně světle zeleně zářící barevný lem. Podle toho poznáte, že se už začíná dostavovat hypnoidní stav.«

**Vystoupení
komplementárně
zbarvených
útvárů**

Také pozorování monochromního podnětu, v tomto případě jasně červené, vyvolá u každého to, že po chvíli vyvstane barva opačná (komplementární), zde tedy zelená. Scharl pak pokračuje v sugescích:

»Jakmile vám řeknu, zaměřte pohled - bez mrkání - na spodní černý terčik v bílé ploše kartonu. Na bílé ploše teď ihned uvidíte světle zeleně zářící obdélník. Vidíte, to vám ukazuje, že se stav hypnózy víc a víc prohlubuje. Teď zaměřte pohled - bez mrkání - zase na hořejší černý terčik. Cítíte nyní, jak se vašich očí zmocňuje čím dál větší únava. Cítíte silnou touhu oči zavřít, a nijak se jí nebráníte, ale jednoduše necháváte víčka zapadnout. Oči se vám zavírají, a paže s obrazci na kartonu pomalu klesá dolů.«

Pak Scharl pacientovi pomalu přejede rukou od čela k očím a na očích nechává ruku několik minut ležet k zesílení efektu jejich zavření. Následují prohlubující sugesce, asi tohoto obsahu:

**Prohlubující
sugesce**

»Oči máte pevně zavřené - jste zcela klidný. Ponořujete se nyní hlouběji a hlouběji do příjemného hypnotického stavu klidu. Posloucháte už jenom můj hlas - všechno ostatní je nedůležité a ničím se nenecháváte rušit.«

Scharl potom přenáší pocit tíže v očích na hlavu a dále na celé tělo:

»Cítíte nyní, jak vám pod mojí rukou celá hlava těžkne a narůstá v ní pocit únavy. Zcela se poddáváte tomuto pocitu únavy a tíže. Cítíte zcela zřetelně, jak je celá vaše hlava čím dál těžší a unavenější.« Přitom se lehce, ale

zřetelně zesiluje tlak »ruky na čele«, a ještě víc tak posiluje pocit tíže hlavy. Následují všeobecně používané sugesce k prohloubení počínající hypnózy.

RYCHLÉ HYPNOTIZAČNÍ METODY

Máte-li už nějaké zkušenosti s navozováním hypnózy, můžete to případně zkusit i s některými rychlými metodami. Patrně nejstarší z nich je ta, které užíval abbé Faria, známá od dob po jeho příchodu do Paříže z portugalské kolonie Goa v roce 1813. Abbé Faria k osobě, která měla být hypnotizována, jednoduše přistoupil, několik vteřin se jí pronikavým pohledem díval do očí a potom náhle vykřikl »Dormez!« (Spěte!). Už pouze na to takřka 50 procent jeho pokusných osob upadlo do hypnózy. On ovšem v dobovém společenském povědomí byl velikým a impozantním zjevem, a to bylo jistě pro úspěch jeho techniky významnou a patrně i nezbytnou podmínkou. Nicméně kdybyste v nějakém kruhu zájemců několik takovýchto hypnotizací s úspěchem předvedli a vtiskli tak podobu předběžným představám přítomných, jistě by tato technika v mnoha případech byla úspěšná i dnes.

**Nejstarší
rychlá
metoda**

Při aplikaci americké rychlé metody se po několika úvodních testech postavíte poněkud bokem před pokusnou osobu a položíte svou levou ruku na její pravé rameno. Pak roztáhněte ukazováček a prostředníček pravé ruky do podoby V a takto nastavené prsty držte ve vzdálenosti asi 30 centimetrů pokusné osobě před očima. Potom zadejte sugesci, že jí víčka víc a víc těžknou, a pomalu jí přitom přibližujte ruku s roztaženými prsty k očím. V momentě, kdy se přiblížíte těsně k očím, začněte sugerovat: »Nyní už nemůžete oči udržet – oči se zavírají.«

**Americká
rychlá
metoda**

Většinou se oči v tomto okamžiku zavřou, neboť tu navíc začne působit mechanismus ochranného reflexu. Jen bude-li to opravdu třeba, zadejte na závěr ještě sugesci: »Zavřete nyní oči.« Po zavření očí položte ihned pokusné osobě zcela lehce ruku na čelo a přes

**Metoda
počítání**

oči. I zde pak pokračujte všeobecně používanými sugescemi k prohlubování počínající hypnózy.

Já sám mívám nejrychleji úspěch s následující metodou počítání. Pokusná osoba stojí volně v prostoru. Já jí zadávám tyto sugesce:

»Budu teď počítat od jedné do deseti, a vy budete cítit, jak vám od čísla k číslu těžknou víčka. Víčka budou od čísla k číslu těžší a těžší. Nejpozději při čísle »deset« se vám oči zavřou. Udržet oči otevřené už prostě nepůjde. Až napočítám do deseti, budou už vaše oči pevně zavřené. Začínám nyní počítat: Jedna - víčka vám velmi těžknou. Dvě - a těžknou a těžknou vaše víčka. Tři - víčka už máte těžká jak olovo. Čtyři - už jenom stěží udržíte oči otevřené. Pět - cítíte, jak se vám oči chtějí zavřít. Šest - oči se vám klíží, už je nemůžete udržet otevřené. Sedm - víčka teď máte tak těžká, že už je prostě neudržíte. Osm - oči se vám zavírají. Devět - oči se zavírají a zůstávají zavřené. Deset - oči jsou pevně zavřené. Už oči nemůžete otevřít, ale to vy také ani nechcete. Ponořujete se stále hlouběji do toho příjemného pocitu únavy a tíže, který se zmocňuje celého vašeho těla. Všechno, co vám říkám, proniká hluboko do vašeho podvědomí, a budete se tím vším přesně řídit. Moje slova vám pronikají hlouběji a hlouběji do podvědomí, nesmazatelně se tam vrývají, a vy se podle nich ve všem budete zcela přesně řídit.« Na to pak navazují příslušné žádoucí sugesce.

K navození hypnózy podle této metody mi stačí 20 až 30 vteřin. Užití metody se setkává s úspěchem ve více než 50 procentech případů.

METODY VELKÝCH MISTRŮ

**Franz
Anton
Mesmer**

Švábský lékař Franz Anton Mesmer bývá obvykle označován za zakladatele hypnoterapeutických metod. Byl to velmi sečtělý a vzdělaný člověk a veliký vliv na něj měli renesanční reformační filozof Agrippa von Nettesheim a nejslavnější lékař téže doby Theophrastus Bombastus von Hohenheim, zvaný Paracelsus. Mesmer vytvořil pojem »živočišného magnetismu«. Vycházel

z přesvědčení, že přejížděním pacientova těla rukama na něho může přenášet svou vlastní »magnetickou sílu«.

Mesmerem zastávaná »fluidální teorie živočišného magnetismu« se sice ukázala jako vědecky neudržitelná, ale fenomény, které objevil, žily v oblasti zkoumání a aplikací hypnózy dál. Jím užívané tzv. pasy (přejíždění rukama nad tělem pacienta) se dodnes nazývají »mesmerovské pasy« a celá jeho metoda někdy též »mesmerismus« (či »magnetizérství«). Hypnotizovaná osoba při ní většinou před započítím s vlastními pasy zaujme pohodlnou polohu vleže. Pasy vždy začínají u hlavy a směřují pomalu po celé délce těla až ke špičkám nohou, a to střídavě jednou přes paže a podruhé přes hrud'. Provádějí se většinou ve vzdálenosti asi 5 centimetrů od těla hypnotizované osoby, lze je ale provádět i přejížděním bezprostředně po povrchu těla, s dotykem a lehkým tlakem.

Tento výkon hypnotizér provádí asi deset minut. Když po této době zvedne pokusné osobě paži, paže již pravděpodobně v dané poloze zůstane. Nicméně pokud by přece jen klesla ještě zpět, měl by v provádění pasů tak asi pět minut dále pokračovat. Je sporné, zda tento postup lze hodnotit jako hypnotizaci. Jisté je však, že po určité době se jím dospěje k stavu podobnému hypnóze, v němž je pokusná osoba přístupná hypnotickým sugescím.

Anglickému očnímu lékaři Jamesu Braidovi vděčíme za velmi významný krok k dalšímu rozvoji hypnózy. Když v roce 1841 zhlédl v Manchesteru demonstraci experimentů švýcarského magnetizéra Lafontaine, předváděné jevy se mu zdály tak neuvěřitelné, že se jimi sám začal důkladně zabývat s úmyslem Lafontaine demaskovat. Jako pokusných osob při tom použil své ženy, svého přítele Walkera a svého sluhy. K jeho vlastnímu překvapení se mu podařilo všechny tři uvést do hypnotického spánku tím, že jim ve výši nosu držel před očima lesklý knoflík svého pouzdra od lancety. Tento postup volil proto, že jako oční lékař věděl, že déletrvající fixace nějakého lesklého předmětu vyvolává únavu. Dospěl k poznání, že zdrojem hypnotického

**James
Braid**

účinku není magnetická síla vycházející z experimentátorovy ruky, nýbrž podněcování obrazotvornosti v samotném pacientovi.

Braidův přínos ke zkoumání hypnózy by neměl být podceňován. Jeho fixační metoda je dodnes velmi rozšířená a je součástí mnoha technik navození hypnózy. Také za označení »hypnóza« vděčíme jemu. Již Braid dospěl dále k poznatku, že únava očí se urychlí, není-li fixovaný předmět držen ve výši očí, ale o něco výše, takže pokusná osoba je nucena vzhlížet vzhůru. On také již začal urychlovat zavření očí pokusné osoby tím, že v momentě, kdy se jí začala chvět víčka, jí začal k očím přibližovat prst. Nezdařil-li se pokus hned napoprvé, opakoval celý postup ještě jednou s pokynem, aby pokusná osoba zavřela oči, jakmile začne pociťovat touhu to udělat.

Nicméně Braid byl především oční chirurg. A tak u svých pacientů používal hypnózy před očními chirurgickými zákroky k dosažení bezbolestnosti zákroku; narkóza byla tehdy totiž ještě zcela neznámá.

A. A. Liébeault Spoluzakladatel nancyské školy Auguste Ambroise Liébeault byl venkovský lékař. Velmi záhy rozpoznal možnosti hypnózy a začal jich využívat ve své lékařské praxi. Protože jeho klientelu tvořili hlavně prostí rolníci, ne vždycky naklonění takovýmto metodám léčby, říkal jim: »Při léčbě pomocí léků byste museli platit. Když se ale necháte léčit hypnózou, budu vás léčit zdarma.« To byl argument, jehož pádnosti sotva kdo odolal. Aplikaci své metody popisuje Liébeault takto:

»Nejdřív dotyčného vybidnu, aby se usadil do pohodlného křesla, a pak ho požádám, aby se mi soustředěně díval do očí. K získání důvěry ho seznámím s tím nejdůležitějším ze svých poznatků o hypnóze a pak mu dám pokyn, aby se teď úplně oprostil od všech vnějších starostí a myšlenek. Během této doby, kdy je pacientova pozornost zaměřena na to, soustředěně mě sledovat, a tím se i jeho ostatní smysly víc a víc otupují a přestávají být schopné přijímat jakékoli dojmy z okolí, hovořím k němu o předstupních spánku: únavě, tíži končetin a zejména tíži očních víček atd. Nato mu zadávám tuto

sugesci: ‚Vaše oční víčka těžknou – už brzy se zavřou. Vidíte rozmazaně a nejasně. Paže a nohy máte čím dál těžší a těžší. Ztrácíte citlivost v údech. Můj hlas už slyšíte jen z velké dálky. Jste stále unavenější. Teď už nemůžete udržet oči otevřené.‘ (Zpravidla pacient v tomto okamžiku zavře oči zcela automaticky. Pokud ne, opakují sugesci ještě jednou, a potom mu oči zavřou.) ‚Hluboce a pevně spíte.‘

U nového pacienta se hypnotický účinek dostavuje obvykle do dvou minut po této zmínce o spánku. Pak přecházím k vlastním léčebným sugescím. Zvláště u prostých venkovských lidí, u dětí a u vojáků jsem udělal tu zkušenost, že rozhodný povel ‚Spěte!‘ u nich stačí k takřka okamžitému navození hypnózy, neboť jsou navyklí poslušnosti.«

Když už si Liébeault udělal určité jméno také v Nancy, povšiml si významu jeho nauky i tehdejší docent a pozdější profesor nancyské univerzity Hypolyte Bernheim. Řadu let se pak hypnózou intenzivně zabýval a zavedl tuto novou léčebnou metodu na klinice tamější lékařské fakulty. Společně s Liébeaultem vytvořil tzv. »nancyskou školu«, a tím i počátek vědeckého období v užívání hypnózy.

**Hypolyte
Bernheim**

Aplikaci Bernheimovy metody líčí dr. Cannon takto:

1. Nechám pacienta pohodlně se usadit v křesle.
2. Vyzvu ho, aby se mi chvilku díval do očí, ale ne déle než minutu.
3. Řeknu mu hlasitým, pevným a monotónním hlasem,
 - a) že všechno probíhá výtečně,
 - b) že oči mu již začínají slzet,
 - c) že oční víčka mu těžknou,
 - d) že v rukách a nohou pociťuje příjemné teplo.
4. Dám pacientovi pokyn, aby se díval na palec a ukazováček mé levé ruky, a nechám přitom ruku nepozorovaně klesat, takže jeho oční víčka musí tento pohyb sledovat.
5. Pokud se mu takto víčka sama od sebe zavřou, dosáhl jsem svého cíle.
6. Pokud nikoli, řeknu: »Zavřete oči!«

7. Zvednu pacientovi jednu paži a opřu ji o stěnu nebo o jeho hlavu a prohlásím, že paže je ztuhlá, že je bez možnosti odporu přitahována hlavou, jako by to byl magnet.
8. Nezdaří-li se to, musím tomu trochu napomoci.
9. Začnu nyní sugerovat rozhodně a intenzivně.
10. Sugeruji nyní, že mysl je vyprázdněná, že nervy poslouchají, že pacient pocítuje celkovou naprostou pohodu, odpočívá a podřimuje.
11. Jakmile jedna nebo několik z těchto sugescí začne působit, využiji toho a dále je zdůrazním. Někdy může být žádoucí vybídnout pacienta, aby nějak vyjadřoval, zda to, co pocítuje, souhlasí se sugescemi (kupř. pokývnutím hlavou, pokud ano, zavržením hlavou, pokud ne).
12. Každá sugesce, která se již takto potvrdila, je důležitá a měla by být brána za základ všech dalších sugescí: »Vidíte, že to jde výborně. Paže vám tuhne – spánek se prohlubuje. Paže je čím dál ztuhlejší a ztuhlejší – teď už ji vůbec nemůžete dát dolů.«
13. Když se pacient pokouší paži pohnout a trochu se mu to daří, sugeruji mu opak: »Naopak, když se pokusíte dát paži dolů, jen se ještě víc zvedne k hlavě. Vidíte, nutím ji, aby se zvedala k hlavě!«
14. Pokud se u obzvlášť kritických nebo svéhlavých pacientů nepodaří dosáhnout ztuhnutí paže na první dva nebo tři pokusy, je rozumnější dál tuto sugesci neopakovat. S praktickou zkušeností z řady případů se člověk snadno rozhodne, zda se riziko vyplatí.
15. Je chyba nechat pacienta dlouho upřeně hledět na nějaký předmět. Minuta zpravidla stačí.
16. Při opakovaných hypnotizacích stačí pak jenom vteřinu či dvě se na pacienta zahledět a zároveň mu zadat uspávací sugesci. Říkám docela jednoduše: »Teď spěte!«, přejeďu mu rukou přes oči, a on je okamžitě hypnotizován.

Profesor Bernheim se zasloužil o přesnější definici sugesce a rozpoznal klíčový význam verbální heterosugesce pro hypnotismus.

Jean Martin
Charcot

Na rozdíl od »nancyské školy« vidí Jean Martin Charcot podstatu hypnózy nikoli v psychickém působení

ní hypnotizéra, nýbrž v jakémisi reflexním typu hysterie. K vyvolávání této speciální formy »hysterie« užíval Charcot náhlých a silných podnětů, jako nečekaného vzplanutí Drummondova vápníkového světla či exploze střelné bavlny. Nechával také náhle zaznít silný úder gongu, a nato jeho duševně nemocní pacienti hromadně upadali do hypnotického stavu.

Charcot působil jako hlavní lékař v pařížském ústavu pro duševně nemocné La Salpêtrière, byl profesorem patologické anatomie a požíval mezinárodního věhlasu jako neurolog. Dospěl-li přesto v otázce po podstatě hypnózy k chybnému závěru, lze si to vysvětlovat tím, že pracoval výhradně se svými duševně nemocnými pacienty, zatímco jiní badatelé užívali hypnózy u pacientů normálních. Přes tento chybný závěr si Charcot nepochybně podržuje svůj význam vynikajícího neurologa a badatele v oblasti hypnózy. Jeho výrok »La foi qui guérit« (Léčí víra) dodnes neztratil nic ze své platnosti.

V Charcotově metodě vyvolávat hypnózu silným podnětem máme co dělat - půl století před Pavlovovým epochálním objevem - s využitím podmíněného reflexu v podobě signálem navozované hypnózy.

Profesor Ernst Kretschmer se pokusil celý proces hypnotizace rozčlenit přísně vědeckým způsobem do působících faktorů:

Ernst
Kretschmer

1. *Uvolnění*: Aby byl pacient s to přijímat pozdější sugesce, musí se nejprve myslí odvrátit od vnějších podnětů a zbavit vnitřní křečovitě staženosti.
2. *Soustředěný pohled*: Pacient je vybídnut k soustředění pohledu na nějaký předmět umístěný blízko před jeho očima. Po předcházejícím odpoutání od vnějších podnětů nyní tedy následuje koncentrace na určitý bod.
3. *Určité asociace*: Neustálým opakováním je u pacienta vytvářen návyk odpovídat na určité podněty či podnětová slova stále stejnými reakcemi. Tím se dosahuje toho, že terapeut může u pacienta příslušnými podněty kdykoli vyvolat určité způsoby chování a tím z jeho chování vyloučit faktor nejistoty.
4. *Vlastní hypnotizace*: Cílem je dosažení a prohlou-

bení onoho speciálního spánkového stavu, který nazýváme hypnóza, a vtisknutí zamýšlené sugesce do pacientova podvědomí. Profesor Kretschmer při tom pracuje s plasticky názorně líčenými obrazy z pacientova představového a prožitkového světa. Aby u pacienta dosáhl odpovídajícího základního ladění, užívá nejdříve obrazů z jeho dětství či mládí, a potom pozvolna přechází k obrazům žádoucího cíle. Profesor Kretschmer při tom požaduje aktivní spolupráci pacientů.

5. *Podpora*: Řada lidí se děsí změny a ve strachu před ní by couvli, byť byla sebevíc žádoucí, podobně jako se kůň děsí překážky. Poskytne se mu pak »pomoc« v podobě nějakého signálu nebo krátkého povelu. Profesor Kretschmer vychází z poznatku, že takové krátké povely – jsou-li zadávány jasným a rozhodným způsobem – jsou podvědomím prováděny takřka reflexně, většinou obcházením rozumové kontroly logikou vědomí.

Takovýmto rozčleněním procesu hypnotizace do jednotlivých působících faktorů a vybídnutím pacienta k aktivní spolupráci vzniká zde již moderní obraz partnerského vztahu lékař-pacient, jaký ani dnes stále ještě nebývá vždy plně realizován.

Émile Coué V roce 1885 se v Nancy seznámil lékárník Émile Coué s Liébeaultem. Zpočátku se zabýval studiem průběhu individuální hypnoterapie. Poté, co zjistil, že k dosažení téhož účinku stačí většinou již lehká relaxační hypnóza, přešel postupně na ovlivňování skupinové. Jeho nejdůležitějším poznatkem ale bylo, že hypnóza je v zásadě vlastně vždy autohypnózou. Hypnotizér v pokusné osobě vyvolá jen více či méně intenzivní představu zamýšleného efektu, a ten pak pokusná osoba sama autosugescí (autohypnózou) uskuteční. A tak se Coué nespokojoval jen ovlivňováním svých stoupenců, nýbrž hlavní důraz kladl na jejich výchovu k používání autosugesce.

Každé odpoledne shromažďoval kolem sebe Coué v jednom nevelkém domě své mezinárodní publikum. Jeho sezení byla veřejná a bezplatná. Pro každého měl přátelské slovo. Když každého jednotlivě pozdravil, za-

ujal místo uprostřed svých návštěvníků a obrátil se k nim asi takovými slovy:

»Dámy a pánové! Nejsm ani lékař ani léčebný praktik - a už vůbec ne nějaký kouzelník. Pouze bych vás rád seznámil se svou naukou o autosugesci a jejím praktickém využití. Nemyslete si ale prosím, že moje metoda činí nepotřebnými lékařské zásahy. Nechci a ani nemohu lékaře nahradit, rád bych jen do jeho i vašich rukou svěřil významný léčebný prostředek. Vně celé oblasti lékařství bych vám ale také rád ukázal, jak lze úspěšně postupovat proti vlastním náladám a naruživostem a jak se člověk může stát pánem ve výchově sebe i svých dětí.

Nepodceňujte sílu a moc představivosti. Člověk trpící nespavostí má utkvělou představu, že nemůže spát. Chce spát, ale jeho představa, že nemůže, je silnější. Astmatik chce volně dýchat i za mlhy, koktající chce mluvit bez zadržávání - ale i tady je představa silnější. Vůle říká ‚Chci‘ a obraznost říká ‚Nemohu‘. A síla obraznosti vždy vítězí.

**Moc
obraznosti**

Chci vám jen na malém experimentu ukázat, jak nebezpečné může být něco si v představě namlouvat. Sevrete nyní ruku v pěst, tak pevně, jak jen můžete, stále pevněji - ještě pevněji, až se úplně rozechvěje. A myslíte si: Teď chci zas ruku rozevřít, ale nemohu, nemohu! Myslete si pořád dál, nemohu ruku rozevřít. A teď to zkuste! A hned uvidíte, nejde to. Nepůjde to, dokud si budete myslet, nemohu. A teď si zase myslíte: Mohu! A hned zase můžete ruku rozevřít.« Pokud mezi přítomnými byli pacienti s bolestmi, Coué jim rukama přejížděl bolestivá místa (nebo to nechával dělat někomu jinému) a říkal přitom co nejrychleji: »Přechází to, přechází to, přechází to.« Většinou bolesti již zakrátko přestaly nebo se alespoň zmírnily. Trvalé zbavení bolestí nebylo nijak řídké.

Sezení, která Coué pořádal, trvala asi dvě hodiny a den co den probíhala obdobně, jen návštěvníci se měnili.

Ačkoli se Coué později zabýval již jen učením o sebeovlivnění, nechtěl bych vás připravit o jeho metodu k dosažení hluboké hypnózy, pocházející z dřívějšího období a zevrubně popsanou v jeho díle *Le sommeil*

**Metoda
hluboké
hypnózy**

hypnotique et ses rapports avec la suggestion (Hypnotický spánek a jeho souvislosti se sugescí):

»Rozhoupejte nějaký lesklý předmět pacientovi před očima a požádejte ho, aby předmět bez pohybu hlavy sledoval pohledem. Přitom mu sugerujte: ‚Myslete vytrvale na to, že se vám chce spát. Jak sledujete očima pohyby toho lesklého předmětu, cítíte, jak usínáte; těžknou vám paže, nohy, celé tělo, a oční víčka máte těžší a těžší, těžká jak olovo, tak těžká, že se čím dál míň dají otevřít. Před očima máte šero, oči vám slzí. Fixovaný předmět vidíte stále nezřetelněji. Spánek vás víc a víc přemáhá. Budu teď pomalu počítat do dvaceti. Jak budu počítat, ospalost bude čím dál větší. Než dojdou ke dvaceti, budete už mít oči zavřené a budete v hlubokém spánku.‘

Než dopočítáte do dvaceti, bude mít většinou pacient oči zavřené. Pokud by tomu tak někdy nebylo, řekněte tónem povelu: ‚Zavřete oči, spěte!‘ K prohloubení spánku pak vždy dodávejte: ‚Nyní spíte, spíte hluboce a také máte pocit, že spíte hluboce a že váš spánek je čím dál hlubší, hlubší než kdy dříve.‘«

Otto
Wetter-
strand

Věhlasným žákem nancyské školy byl švédský lékař Otto Wetterstrand. Působil ve Stockholmu jako praktický lékař. Wetterstrand objevil princip »psychické náказы« jako součást terapie hypnózou. Skutečnost, že pozoruje-li zdravý člověk člověka s tikem v obličeji, většinou sám pocítí rovněž nepřekonatelné puzení k takovému tiku, ho vedla k tomu, že začal provádět hypnoterapii skupinově.

Každé odpoledne přijímal asi 40 osob ve třech propojených místnostech svého bytu, vybaveného zároveň i pro jeho praxi. Byl zde k dispozici dostatek různých pohovek, židlí či křesel a lehátek, takže všichni účastníci současně mohli zaujmout nějakou pohodlnou polohu. Navození hypnózy prováděl dr. Wetterstrand metodou fascinační. Jakoby náhodou přitom začínal u pacientů, které již několikrát úspěšně hypnotizoval. Od těchto rychle a spolehlivě uspaných pacientů se potom účinek nákazou přenášel na ostatní.

Škupinová
hypnóza

Kdo to sám přímo nezažil, těžko si může udělat náležitou představu o tom, jak masivním sugestivním vli-

vem zapůsobí na nově příchozího veliký počet lidí v hypnotickém spánku. I pacienti nesnadno hypnotizovatelní upadají do hypnotického stavu velmi rychle, provádě-li se pokus v přítomnosti několika hypnotizovaných pacientů.

V dalším průběhu sezení přecházel potom dr. Wetterstrand od pacienta k pacientovi a každému podle jeho potíží sugeroval tu vymizení bolesti žaludku, tam dobrý spánek atd. Postupně takto přecházel od pacientů opakovaně hypnotizovaných k pacientům novým, až konečně u všech dosáhl hypnotického uvolnění (relaxace). Ačkoli použil u všech pacientů stejné techniky a jistě si i se všemi dával stejnou práci, reagovali pacienti na jeho snahy přesto velmi rozdílně. Zatímco jeden dosáhl velmi rychle hypnózy hlubokého stupně, jiní potřebovali delší čas, aby se dostali alespoň do stavu lehkého povrchního uvolnění. Wetterstrand nicméně zjistil, že stupeň hypnózy není pro úspěch nijak rozhodující a že i pacienti, kteří se dostali pouze do stavu lehké relaxace, reagovali často na jeho sugesci překvapivě rychle a dobře. Dospěl tak k objevu, že hypnóza sama o sobě je terapeutickým prostředkem pouze lehčího účinku. Svého vlastního významu nabývá teprve tím, že jejím působením se u pacienta obzvlášť zvyšuje přístupnost terapeutickým sugescím.

Wetterstrand se nicméně zajímal hlavně o hlubokou hypnózu a snažil se ji navozovat všemi prostředky, také s použitím látek hypnotického a narkotického účinku. V dalším, speciálně pro to zařízeném domě pečoval o toxikomany a alkoholiky, a ty držel v hypnóze po celé dny, ba dokonce i týdny. Denně je podroboval sugestivnímu zásahu bez procitnutí z hypnotického spánku. Jeho úspěchy byly tak veliké, že lékaři z celého světa jezdili do Stockholmu studovat jeho terapeutické metody.

Grossmannova metoda je bohatá na působivé drobné detaily a účinné triky. Aplikaci své metody líčí sám těmito slovy:

»Nejprve hypnotizované osobě - napůl ležící, napůl sedící na divanu - sugeruji přístupnost následujícím sugescím. Potom ji vybídnu, aby mě několik vteřin upře-

ně fixovala pohledem. Nato jí sugeruji, že se jí v údech rozlévá pocit tepla a že zvláště paže, ležící na kolenou, jsou těžké jako z olova. Při těchto slovech uchopím její ruce za zápěstí, zvednu je a chvíli podržím ve vzduchu, a pak je najednou – s lehkým postrčením svýma rukama – nechám spadnout. Zdánlivě pojednou ztěžklé jak olovo jí ruce spadnou zpět na kolena. Pokusná osoba pak vždy potvrzuje, že se cítí vyloženě unavená. Nemají-li její oči v tomto okamžiku ještě onen trochu strnulý pohled, který mi ukazuje, že povel k spánku bude nejspíš úspěšný, přijde nyní ten hlavní trik. Vybidnu hypnotizovanou osobu, aby zavřela oči, nebo jí oči sám rychle zavřu, uchopím ji za zápěstí a ohnu jí předloktí kolmo vzhůru a pak jí sugeruju, že je tak unavená, že už se nedokáže držet vzprímeně a padá dozadu. Přitom jí lehkým tlakem plynule tlačím dozadu, dokud se hlavou neopře o opěradlo divanu, a pokud je toho vůbec ještě třeba, dám jí povel k spánku.

Skoro všichni ujišťují, že pocítují nepřekonatelnou únavu, patrně vyvolanou pocitem závratí, jaký se v menší míře objevuje u každého, když se z polohy vsedě se zavřenýma očima pomalu pokládá naznak. Celý postup se musí odehrát za šest až deset vteřin a vyžaduje určitý cvik, je ale potom takřka vždy úspěšný.

I pokud se pokus hned napoprvé nezdaří, stačí většinou prostě ho zopakovat a zároveň pokusné osobě sugerovat, že se nevzpírá zadávanému povelu. Další možností posílení žádoucího účinku je Wetterstrandův postup. Pacienta v pohodlné poloze při něm necháme zavřít oči a pomalu a pouze s lehkým tlakem mu plochou dlaní opakovaně přejíždíme od čela až po krajinu žaludeční, s postupným zpomalováním rytmu těchto pohybů.

»Rifatovský trik«

Anebo uijeme »rifatovského triku«. Při tom se kápně několik kapek chloroformu či chloretylu na masku a ta se pacientovi přidrží u obličeje se sugescí, že nyní navozujeme lehkou narkózu. V případě potřeby ještě přikápneme jednu či dvě kapky dodatečně – spolu s příslušnou sugescí. V mnoha případech stačí dokonce po vybidnutí k zavření očí pacientovi přidržovat u nosu ruku a sugerovat mu pach té či oné látky. Při tom se

pak říká, že pach je stále silnější, a posléze že je už naprosto omamující, takže pacient z toho usíná.

U lidí obzvlášť rezistentních a nedůvěřivých lze verbální povel k spánku vhodně podpořit tím, že přejedeme rukou přes oči, anebo sugesci tíže tím, že vyvineme lehký tlak na dotyčnou část těla. Nemá-li postup úspěch hned napoprvé, stačí většinou jenom ho zopakovat.«

V letech 1929 až 1945 byl Alfred Brauchle hlavním lékařem v několika velkých nemocnicích. Provedl v této době více než 1000 hromadných hypnotizací s účastí asi 500 osob v každé z nich. Jeho vědecká pozorování jsou zachycena v četných publikacích. On sám - ve své knize *Hypnóza a autosugesce* (Hypnose und Autosuggestion, Stuttgart 1961) - o těchto výsledcích píše: »Neznám žádný jiný postup psychoterapeutického působení, který by byl s to pomoci tak rychle a tolika lidem zároveň. Nicméně společná sezení o 500 účastnících najednou mají nejenom léčit, nýbrž také vychovávat k využívání zdrojů duchovní pomoci v sobě, mnohdy schopných působit jako prostředky přímo zázračné. Neustálé spojování léčby tělesné s léčbou duševní vede u nemocných lidí k nejvyšší míře úspěchu. To je zde třeba dodat, neboť právě z tohoto důvodu byli na mých sezeních všichni účastníci vždy vyšetřeni a ošetřeni tělesně.

Konečně tak člověk pochopil, jaký význam připadá duševnu při vzniku a léčení nemocí. Jestliže ještě před třiceti lety se zdálo, že materialismus jednoznačně vítězí, dnes je již do velké míry sesazen. Prožili a vytrpěli jsme toho příliš mnoho na to, abychom jasně nerozpoznali, jaký význam tkví v duchovních silách.«

Zde je jako příklad jeden z mnoha případů z praxe: Jedna 21letá pacientka trpěla již dva roky ochromením hybnosti. Nemohla se na lůžku posadit, ba ani pohnout hlavou či zvednout paži. Lékaři měli podezření na mozkový nádor. Pacientka byla operována, ale nic se nenašlo. Profesor Brauchle ji převzal v době, kdy lékaři již rezignovali. Během sedmi týdnů se mu intenzivní psychickou léčbou zdařilo plně obnovit tělesné zdraví. Jak patrně, i velmi těžké poruchy mohou mít psychické příčiny a mohou být léčitelné hypnózou.

**Alfred
Brauchle**

INDICKÁ HYPNÓZA

**Fakírská
produkce
s lanem**

Mnoho cestovatelů přinášelo zprávy o »nadpřirozených« schopnostech jogínů. Zaklínač hadů se stal takřka symbolem těchto schopností. Největšímu zájmu se ale stále těší slavná indická »fakírská produkce s lanem«. Fakír, který ji předvádí, sedí na zemi s asi 12letým chlapcem po boku a čeká, až se sejde publikum. Když je okolo něho náležitý shluk diváků napjatě očekávajících, co se bude dít, vezme fakír svinuté lano a hodí je vzhůru do vzduchu. Lano se rozvine a zůstane ve vzduchu stát, chlapec vyskočí a šplhá po něm vzhůru, až divákům zmizí z očí. Po chvíli fakír volá chlapce zpět, ale chlapec se neobjevuje. Po několika dalších marných výzvách, aby slezl dolů, začne fakír zuřivě a s velkým nožem v zubech sám šplhat po laně vzhůru, a posléze i on divákům zmizí z dohledu. Najednou nahoře zazní výkřik pronikající až do morku kostí, a vzápětí dopadne dolů chlapcova uříznutá hlava. Za ní padají další části těla, paže, nohy, a nakonec trup. A konečně před zraky zděšeného publika slézá zpět fakír, celý zbrcený krví. Sesbírá části chlapcova těla do pytle, pytel si hodí přes rameno a odchází. Po několika krocích se to v pytli začne házet, a fakír ho položí na zem. Ledva ho otevře, chlapec z něho vyskočí celý a zdravý a utíká pryč.

**Davová
sugesce**

Když se ale děj fotografuje, ukáže se, že fakír s chlapcem po celou dobu zůstávají na zemi. Vržené lano se rozvine po zemi a chlapec po něm po zemi leze po čtyřech. Objasnění celého triku tkví v tom, že fakír má fantazijní a imaginační schopnosti natolik rozvinuté, že si dovede průběh představovat tak, jak ho bude prožívat publikum. Kromě toho má schopnost tuto imaginativní vizi v určitém okruhu působnosti přenášet na jiné. Takováto schopnost se potenciálně skrývá v každém.

**Trénink
schopnosti
imaginace**

Když tuto schopnost chcete aktivovat, musíte nejdříve trénovat svou názornou představivost. Začnete nejdříve jednoduchým cvičením, tak, že si libovolný předmět představujete tak dlouho, až ho před svým vnitřním zrakem dokážete vidět úplně zřetelně a plasticky. Nebude-li se vám to napoprvé dařit přímo (děti to ještě do-

káží všeobecně), tak si před sebe nějaký jednoduchý předmět postavte a pozorujte ho tak dlouho, až ho dokážete vidět i před svým vnitřním zrakem. Stále znovu se při tom kontrolujte tak, že vždy otevřete oči a srovnáte předmět s vizí své imaginace. Nespokojujte se s výsledkem, dokud shoda nebude dokonalá a nebudete předmět před svým vnitřním zrakem vidět jasně do všech detailů a v barvách.

Jakmile dokážete jakékoli zvolené předměty libovolně dlouho a zcela zřetelně před svým vnitřním zrakem udržet, zafixovat (neboť především to je důležité), začněte s přenosem své imaginace. Požádejte nějakou senzibilní osobu, aby si se zavřenýma očima sedla před vámi a na nic určitého zvlášť nemyslela. Pak se soustředte na nějaký úplně jednoduchý předmět a několik minut příslušnou představu držte před svým vnitřním zrakem. Může to být třeba čtverec či trojúhelník, jablko nebo banán apod.

Potom zavřete oči a »chtějte«, aby tento obraz byla schopna vidět i pokusná osoba. V mysli jí ho držte před očima a požádejte ji, aby vám líčila předmět, který jí v představě před očima vyvstává. Ať se ale nijak usilovně nesnaží chtít něco vidět, neboť jakékoli takovéto úsilí vede jen k chybným výsledkům. Pokusná osoba musí být zcela pasivní, a vy se naopak stále silněji koncentrujte na přenos předmětu, který přenést chcete a v představě zcela zřetelně vidíte. Důležité je, abyste sami předmět viděli zřetelně a udrželi ho před vnitřním zrakem dostatečně dlouho, tak, aby se pokusná osoba tomu mohla přizpůsobit. Když tohle skutečně spolehlivě ovládnete, můžete postupně přecházet k přenosu stále složitějších obrazů, až se vám to nakonec bude dařit i u méně vhodných osob.

Nenechte se ale zklamat a odradit, budete-li k tomu potřebovat léta – i onen fakír potřeboval léta k tomu, aby své schopnosti dokonale rozvinul. Jakmile budete ovládat i toto, můžete se začít snažit namísto jednotlivých obrazů vidět a přenášet již i celé děje jako nějaký film. Posledním krokem je pak stále víc rozšiřovat okruh své působnosti, až nakonec budete s to do něho zahrnout a ovlivňovat celou skupinu osob. Nedivte se,

Přenos
vlastní
imaginace
na jiné

budou-li se při pokusech znovu a znovu objevovat nezdařily. Budete-li mít dost pevné vůle svého cíle dosáhnout, neustálým opakováním ho také dosáhnout můžete.

**Ohromující
zážitek**

Po všem, co jste se dočetli, už vás patrně nepřekvapí tento zážitek. Jeden skeptický Evropan stál jednou kdesi v Indii s tamějším léčitelem na břehu jezera zvučícího kvákáním množství žab a rozmlouval s ním o jeho schopnostech. Léčitel prohlásil, že stačí jeho slovo, a všechny žáby ztichnou – a skutečně, rázem bylo úplně ticho. Dodal ještě: »Do zítřejšího rána už se jejich hlasy ani neozvou,« a skutečně až do usnutí už Evropan neslyšel žáby ani kváknout.

**Post-
hypnotická
sugesce**

Příštího večera onen muž Inda požádal, aby pokus zopakoval. Žáby zas opravdu ihned ztichly. Muž ale tentokrát předem na břehu ukryl magnetofon s bateriovým zdrojem. Když potom ráno poslouchal nahrávku, uslyšel nejdřív léčitelovo zaklínání a povel žábám, aby až do rána ztichly. Současně, a také pořád dál, bylo ale slyšet i kvákání, a žáby se v nejmenším neměly k tomu přestat. Také zde tedy zapůsobil vliv hypnosugesce. Šlo přitom o onen posthypnotický příkaz *do rána už nic neslyšet*. Muž prostě na kvákání žab ohluchl.

Nemyslete si ale, že Indové mají nějaké obzvláštní hypnotizérské schopnosti. Kterýkoli Evropan může dosáhnout téhož, projeví-li stejnou trpělivost a vytrvalost. Na základě svých zkušeností jsem dospěl k přesvědčení, že každý člověk je hypnotizovatelný – a právě tak se každý může naučit hypnotizovat. Pouze pro to někdo má obzvlášť dobré, a jiný horší předpoklady. U mého nejtvrdošíjněji odolávajícího pacienta bylo třeba 27 marných pokusů o hypnotizaci, než se nakonec v osmadvacátém pokusu podařilo hypnózy dosáhnout, a dokonce obzvlášť hluboké. Byla zde prostě obzvlášť silná zábrana, ale s dostatečnou trpělivostí a vytrvalostí se i ta dala překonat. (Říkám-li, že hypnotizovatelní jsou všichni lidé, myslím tím přirozeně jen lidi normální.)

**Jedna
z indických
metod
navození
hypnózy**

Uvedu zde nyní jednu indickou metodu hypnotizace, která vždy vede k úspěchu, nicméně pro hypnotizéra může být velmi namáhavá. Hypnotizovaná osoba při ní leží na nějakém lehátku, které se u hlavy smí jenom mírně zvedat. Hypnotizér se nakloní nad hlavu hypnotizované

osoby tak, aby zcela vyplnil její zorné pole a nutil ji tak neustále mu hledět do očí (jako při fascinanci metodě). Nesmí při tom pronést ani slovo. Také v okolí by se neměly ozývat žádné rozptylující zvuky. Hypnotizér se postupně nad hypnotizovanou osobu víc a víc sklání, až posléze obličej obou nejsou od sebe dále než 12 až 15 centimetrů. V této poloze hypnotizér setrvá – je-li toho třeba – hodinu až dvě. Soustřeďuje se přitom zcela na myšlenku, že pokusná osoba usíná, a názorně si představuje, jak se jí víc a víc klíží oči. Nejpozději po půlhodině se jí víčka začnou chvět a budou se chtít zavřít.

V tom okamžiku hypnotizér přeruší mlčení úsečným povel: »Otevřít oči!«, a dále pokračuje ve svém imaginálním soustředění na představu usínání a spánku hypnotizované osoby. U té se vypětí neustále stupňuje, až pocit únavy zesílí natolik, že už není s to odolávat a oči se jí pevně zavřou. V tomto okamžiku už zkušený hypnotizér nedává povel zbraňující zavření očí, nýbrž začne myšlenkově zadávat povely týkající se žádoucího stavu.

Pokud by soustředění mysli nestačilo, lze povely zadávané v mysli posilovat i odpovídajícími verbálními sugescemi. Tato metoda je naprosto spolehlivá, vyžaduje však silné soustředění, a to po celé hodiny, je-li to nezbytné.

Jiná metoda indického původu je mnohem méně namáhavá, a přitom rovněž velmi účinná. Hypnotizér při ní usedne vzadu za hypnotizovanou osobou a položí jí ruce na obnažená ramena tak, že jeho ukazováčky se jí dotýkají krku ze stran a palce vzadu na šíji. Potom jí uklidňujícím tónem přikáže dýchat zcela klidně a stejnoměrně a zároveň nepozorovaně stále víc zesiluje tlak prstů. V několika minutách se dostaví hluboký spánek. Nato se hypnotizér přestane dotýkat krku pokusné osoby a prohlubuje počínající hypnózu klidnými, ale rozhodnými sugescemi. Velmi zde přitom záleží na tom, udělat to v pravou chvíli. Hypnotizér pro to ale jako spolehlivý ukazatel cítí pod rukama uvolňování svalstva na plecích hypnotizované osoby a může se podle toho řídit ve svém chování. Tato metoda se osvědčuje jako účinná i u osob, které se jinými metodami nedaří hypnotizovat.

**Technika
tlaku prsty
na plece**

VI

Zvláštní druhy hypnózy

HYPNÓZA PO TELEFONU

Ve své praxi jsem nesčetněkrát prováděl hypnoterapeutický zásah po telefonu. Taková léčba má stejný účinek jako hypnóza přímá. Předpokladem hypnózy po telefonu je ovšem, že předcházela přímá hypnóza, při níž bylo do podvědomí pacienta pevně zakotveno určité

Kódové slovo jako spouštěč hypnózy

kódové slovo jako spouštěč, posthypnotický příkaz pro navození hypnózy. Vzdálenost pak již nehraje roli. Abych se vyhnul účtování telefonních poplatků, nechávám se v takovém případě zavolat pacientem.

U hypnózy po telefonu je třeba dbát na to, aby pacient nebyl sám, neboť se může stát, že mu během hypnoterapeutického zásahu vyklouzne z ruky sluchátko a tím se přeruší kontakt.

Při jednom z mých prvních zásahů po telefonu k takové nehodě došlo. Nezbylo mi tehdy nic jiného než se rychle vypravit za pacientem, abych s ním obnovil kontakt přímo. Naštěstí byl tehdy pacient jen několik kilometrů odtud, takže jsem se v poměrně krátké době mohl dostat na místo. Kdyby však bylo šlo o vzdálenost několika set kilometrů, byl bych se asi musel obrátit na policii v místě pacientova bydliště s prosbou, aby k němu zajeli a přiložili mu sluchátko k uchu, abych mohl pokračovat v hypnóze.

Když jsem tehdy k svému pacientovi dorazil, stále ještě pokojně seděl v hypnóze, jen ruka se sluchátkem se mu svezla dolů, takže už nemohl slyšet moje slova. Když jsem ho vzbudil, byl velmi překvapen, že mě vidí vedle sebe. Nejdřív si myslel, že jde o halucinaci.

Hypnotizovaný by neměl být sám

Od té doby vždy trvám na tom, že při hypnóze po telefonu musí být u pacienta další osoba, nehoda se nicméně už nikdy neopakovala, neboť navíc vždy také dávám sugesci, že během ošetření musí pacient pořád držet sluchátko u ucha. V průběhu ošetření tento příkaz

ještě několikrát opakuji. Také při hypnóze po telefonu platí pravidlo, že před ukončením hypnózy musí být zase zrušeny všechny zadané sugesce s výjimkou těch, které jsou bezpodmínečně potřebné k dosažení cíle léčby.

K provádění hypnózy po telefonu je třeba při předcházejícím přímém ošetření dohodnout a zafixovat do pacientova podvědomí kódové slovo s funkcí spouštěče hypnózy. To může probíhat zhruba takto:

»Udělejte si teď, prosím, úplné pohodlí. Zavřete oči a nechte je během celého dalšího hovoru zavřené. Zcela se uvolněte a ruce a nohy nechte úplně volně sklesnout. Dýchejte zhluboka a klidně a nechte klid proudit do celého svého těla.

Ten příjemný pocit klidu se šíří vaším tělem pořád dál a dál. Vaše svaly jsou povolené, vaše nervy jsou úplně uvolněné. Cítíte, jak jste stále klidnější – stále klidnější. Cítíte příjemnou únavu, a ta se vaším tělem šíří pořád dál. Ponořujete se čím dál hlouběji do toho příjemného pocitu únavy a tíže. Jste stále unavenější – stále unavenější. Celé vaše tělo je čím dál těžší, a hlavně vaše hlava a vaše víčka jsou nyní olověně těžké. Únava vám tiskne víčka k sobě. Víčka to silně táhne dolů a jsou těžká jak z olova.

Už jenom stěží můžete otevřít oči, ale vy také vůbec nechcete oči otevírat. Zcela se poddáváte tomu blahodárnému pocitu únavy a tíže. Vaše hlava a vaše oční víčka jsou stále těžší – stále těžší.«

»Budu nyní počítat. Po každém čísle se pokuste otevřít oči, hned je ale vždy zase zavřete – úplně klidně – úplně klidně. Už můžete oči jen stěží otevřít. Od čísla k číslu budou vaše víčka stále těžší, až už je nebudete moci otevřít takřka vůbec. Vaše víčka jsou už nyní tak těžká, že je jen stěží můžete ještě otevřít. Od čísla k číslu budou stále těžší – stále těžší. Začnu teď počítat: jedna – už jenom stěží můžete otevřít oči. Dvě – vaše oči jsou stále těžší – stále těžší. Tři – čtyři – pět – stále těžší jsou vaše víčka, už hned je nebudete moci otevřít vůbec. Šest – sedm –« (počítejte dál, a od čísla k číslu dělejte větší přestávku, až oči zůstanou zavřené).

**Příklad
zakotvení
kódového
slova**

**Počítání se
stále delšími
přestávkami**

**Sugesce
nepohybli-
vosti**

»Vaše oči jsou nyní pevně zavřené. Nemůžete už oči otevřít. Taky už vůbec oči otevřít nechcete. Zcela se poddáváte blaženému pocitu únavy a tíže. Celé vaše tělo je stále těžší – stále těžší. Každý jednotlivý prst se naplňuje tou olověnou tíží. Vaše paže jsou teď tak těžké, že už jimi nemůžete hýbat. A stále větší tíže proudí do vašich paží. Vaše paže a nohy se naplňují tou olověnou tíží a táhne je to dolů tak silně, jako kdyby vám na nich viselo závaží. Je to, jako kdyby vaše paže už nenáležely k vašemu tělu. Vaše paže jsou čím dál těžší a čím dál víc je to táhne dolů. Nyní jsou vaše paže tak těžké, že už je nemůžete zvednout. Nemůžete už pažemi ani pohnout. Vaše paže jsou nyní tak těžké a táhne je to tak silně dolů, že už je nemůžete zvednout. Obě paže jsou těžké jako z olova a naprosto bezvládné, tak, že už je nemůžete zvednout. Nyní už nemůžete paže zvednout. Zkuste to, ale nejde to. Nemůžete už své paže zvednout.« (Pokud pacient paže ještě zvedne, opakujte stejnou sugesci, dokud paže nezůstanou nehybně ležet.)

**Sugesce
uvolnění**

»Jste zcela klidný a uvolněný a už se nepokoušíte zvedat paže. Ponořujete se ještě hlouběji do toho podivuhodného pocitu únavy a tíže. Celé vaše tělo je těžké jak z olova. Ponořujete se stále hlouběji do toho podivuhodného stavu únavy a tíže. Jste stále unavenější – stále unavenější. Všechno, co vám říkám, proniká hluboko do vašeho podvědomí. Budete se tím vším přesně řídit. Váš klid je nyní zcela pevný a hluboký. Všechno, co vám říkám, proniká hluboko do vašeho podvědomí a nesmazatelně se to tam vtiskuje. Vším, co vám řeknu, se přesně budete řídit. Pokaždé, když vám řeknu slovo KI-AI, nezadržitelně se vám hned zavřou oči a vy se okamžitě zase ponoříte do toho příjemného stavu klidu a uvolnění.

**Kódové
slovo**

Jakmile vám řeknu slovo KI-AI, pocítíte nepřekonatelné nutkání zavřít oči. Ihned se pak ponoříte do toho příjemného stavu klidu a uvolnění. Je to naprosto bezvýhradné nutkání, a vy se jím budete vždy řídit. Stačí, abych jedinkrát řekl KI-AI, a ihned se vám zavřou oči a ponoříte se opět do toho příjemného stavu klidu. Je to naprosto bezvýhradné nutkání, a vy se jím budete vždy řídit.«

(Zde udělejte několikaminutovou přestávku, aby se vaše sugesce mohla v klidu zafixovat do podvědomí hypnotizované osoby, aniž by byla oslabována sugescí následující.)

»Teď budu počítat do tří, a vaše soustředění se pak zase uvolní a vy se budete cítit zcela svěží a úplně dobře. Ale všechno, co jsem vám řekl, tkví hluboko a pevně ve vašem podvědomí, a vy se tím budete vždy řídit. Jakmile vám řeknu slovo KI-AI, nezadržitelně se vám hned zavřou oči. Ihned se zase ponoříte do toho příjemného stavu klidu a uvolnění. Je to naprosto bezvýhradné nutkání. A vy se jím budete vždy řídit.

Budu tedy počítat do tří, a vy pak otevřete oči a budete se cítit zcela svěží a úplně dobře, ale všechno, co jsem vám řekl, se hluboko a pevně vtisklo do vašeho podvědomí, a vy se tím budete vždy řídit.

Jedna - dvě - tři: Otevřete oči! Cítíte se zcela svěží a úplně dobře. Ruce a nohy jsou opět zcela lehké a volně pohyblivé. Cítíte se zcela svěží a úplně dobře. Cítíte se zcela svěží a úplně dobře.«

Tím je slovo KI-AI zakotveno v podvědomí jako spouštěč pro následující hypnotizaci. Napříště postačí několikrát říci ono slovo, a pokusné osobě se zavřou oči a ponoří se do hypnózy. K uvedení do hypnózy po telefonu užívám asi takováto slova:

»Udělejte si nyní prosím úplné pohodlí. Dýchejte klidně a stejnoměrně. Zcela se uvolněte. Za okamžik řeknu to slovo. Pak se vám ihned zavřou oči a ponoříte se okamžitě zase hluboko do toho příjemného stavu klidu a uvolnění. Jakmile vám to slovo řeknu, pocítíte nepřekonatelné nutkání zavřít oči a ponoříte se zcela hluboko do hypnózy. Teď řeknu to slovo: KI-AI, KI-AI, KI-AI.«

(Pro jistotu a k prohloubení hypnózy opakuji to slovo třikrát.)

»Vaše oči jsou nyní zcela pevně zavřené. Váš klid je pevný a hluboký. S každým dechem se ponořujete do hypnózy hlouběji a hlouběji. Vaše hypnóza je s každým dechem hlubší a hlubší - tak hluboká jako ještě nikdy. Vše, co vám nyní říkám, proniká hluboko do vašeho podvědomí, nesmazatelně se tam vtiskuje, a vy se tím

**Uvedení
do hypnózy
po telefonu**

vším budete přesně řídit. Všechno, co vám nyní říkám, budete zcela přesně plnit.« Nato pak následují příslušné žádoucí sugesce.

**První
navození
hypnózy
po telefonu**

Ten, kdo má odpovídající zkušenosti a dostatečně silnou koncentrační schopnost, může i první navození hypnózy provádět po telefonu, a to i když osobu, která má být hypnotizována, ještě nikdy neviděl. V takovém případě postavím proti svému místu židli a představím si onu osobu, jak na té židli sedí. Všechny sugesce k navození hypnózy pak říkám této jen představované osobě, a mluvím přitom přirozeně do telefonu. Mám-li snímek osoby, kterou mám hypnotizovat, je to dobrá pomůcka k soustředění. Podíl úspěšnosti je v takovýchto případech jen nevýznamně menší než u osob přítomných.

HYPNÓZA POMOCÍ MAGNETOFONOVÉHO ZÁZNAMU NEBO GRAMOFONOVÉ DESKY

Že při hypnóze nepůsobí žádná tajemná moc, je zřejmé i z toho, že ji lze navodit také pomocí magnetofonového záznamu nebo gramofonové desky. Pacient si při tom pohodlně lehne na gauč a několik minut klidně a stejnoměrně dýchá a uvolňuje se. Pak zapne přístroj a plně se soustředí na hypnotizérův hlas.

**Hypnotizace
magnetofono-
novým
záznamem
zvlášť
u problémo-
vých osob**

Zásadně každou hypnózu nahrávám a kazetu pak dávám pacientovi s sebou. Má tak možnost denně si jednorázový hypnoterapeutický zásah opakovat a prohlubovat tak jeho účinek. To se osvědčilo hlavně při odnaučování kouření nebo při redukci váhy pomocí hypnózy. Zde je totiž důležité poslouchat příslušné sugesce vícekrát za den, až se obsah stane součástí osobnosti.

Ale u problémových pacientů nahrávám na kazetu také navození hypnózy, a pacienta pak žádám, aby kazetu doma poslouchal jednou až třikrát denně tak dlouho, až se dostaví žádaný účinek. Pak přijde zase ke mně do ordinace a můžeme začít s vlastní léčbou.

**Autohypnó-
za s pomocí
magnetofono-
nového
záznamu**

Také pro autohypnózu je magnetofonová kazeta velmi cenná, neboť mnoha lidem působí veliké nesnáze zadávat si v mysli příslušné sugesce a zároveň se plně uvolnit. V takovém případě si člověk proces jednoduše rozdělí, namluví si příslušné sugesce na kazetu, a pak se

může zcela pasivně poddávat působení vlastního hlasu.

Často by pacient rád věděl, co je příčinou jeho obtíží. Také v tomto případě namluvím v jeho přítomnosti vhodnou kazetu s běžným navozením hypnózy. Ke konci zde však říkám: »Nyní budu několik minut mlčet. Během této doby uvidíte před svým duševním zrakem zcela zřetelně příčinu svých problémů. Vaše podvědomí se otevře a vy zcela jasně uvidíte příčinu svých problémů. Obrazy budou pořád jasnější – pořád zřetelnější. Budete moci zcela jasně poznat příčiny svých potíží.«

Ne vždy však podvědomí reaguje na tento příkaz ihned. Abych pacientovi ušetřil drahé a časově náročné přímé zásahy, přenechávám opakování magnetofonového pásku. Symboly, které se takto vynořují, někdy také nejsou srozumitelné. Při opakování se ale vynořují další symboly, a těm už můžeme snáze rozumět.

Hypnóza pomocí magnetofonového záznamu se ukázala jako zcela mimořádně účinná při zvyšování školního výkonu. Jediný hypnosugestivní zásah, nahraný na kazetu a pravidelně pak opakovaný, zde většinou stačí k tomu, aby se až podivuhodně zvýšil školní výkon a radost z učení.

Člověk tak poznává příčinu problémů

Zvyšování školního výkonu mgf záznamem

HYPNÓZA POMOCÍ DOPISU

Tak jako lze při hypnóze po telefonu zakotvit do podvědomí osoby jako podnět navozující hypnózu (spouštěč) mluvené slovo, lze tak přirozeně použít i slovo psané. Účinek je naprosto stejný. Je však třeba dát pozor na to, aby se slovo dohodnuté jako spouštěč nevy-skytovalo v běžné řeči a aby tak byla vyloučena »hypnóza nedopatřením«.

Používám jako spouštěč slovo KI-AI, tj. japonské označení pro bojový výkřik v judu. Tedy slovo, které se v běžné řeči opravdu nemůže vyskytnout. Toto slovo se hodí jako spouštěč i pro hypnózu pomocí dopisu, je-li náležitě zakotveno do podvědomí. Jak se to dělá, jsem podrobně vylíčil v předcházející kapitole. Zde jsou ale možné i další nehody, a proto mám o tomto způsobu zprostředkování hypnózy pochybnosti.

Písemný spouštěč

Možnost nehody

Vzpomínám na jednu příhodu, která se stala před několika lety. Měl jsem tehdy v péči dvě děti z jedné rodiny s cílem zvýšit jejich školní výkon. Chlapci bylo dvanáct, děvčeti devět let. Rodina se chystala přestěhovat a neměli kazetový magnetofon, zvolil jsem tedy pro další průběh zásahu formu zprostředkování hypnózy dopisem. Všechny potřebné sugesce jsem napsal. Začátek zněl:

»Jakmile si přečteš následující slovo KI-AI, upadneš do hluboké hypnózy, ale tvé oči zůstanou otevřené. Přečteš si celou stránku, a všechno, co následuje, se vtiskne hluboko do tvého podvědomí a všim se tím budeš zcela přesně řídit. Budeš tento dopis číst minimálně jednou denně a striktně se všim budeš řídit.«

Nežádoucí
vedlejší
účinky

Šlo to dobře a výkon obou dětí se enormně zvýšil. Jednoho dne jsem však obdržel dopis, v němž mi jejich matka sdělovala, že musela můj dopis zamknout, protože děvčátko přišlo na to, že stačí, aby bratrovi na chvíli podržela dopis před nosem a tím ho uvedla do hypnózy. Mezitím si mohla beztréstně hrát s jeho věcmi a jeho na chvíli vyřadit, aniž se mohl jakkoli bránit.

Nelze
doporučit

Mohu tedy jen opakovat, že hypnóza zprostředkovaná dopisem může vést k nežádoucím vedlejším účinkům, a proto ji nelze doporučit. Zde se o ní zmiňuji jen pro úplnost.

NEPŘÍMÁ HYPNÓZA

Ovlivňování
osob
nevhodných
pro
hypnózu

Tato forma hypnózy je obzvláště vhodná k hypnotickému ovlivňování osob, které samy o sobě jsou pro hypnózu nevhodné. To mohou být osoby duševně nemocné - ty se nemají hypnotizovat - nebo osoby, jejichž pozornost je natolik zaměřena na vlastní osobu, že slovům hypnotizéra nevěnují žádnou nebo věnují jen nedostačnou pozornost.

V knize *Záhady hypnózy* (Les mystères de l'hypnose) referuje Georges de Dubors o dr. Forbesovi, anglickém lékaři, který své pacienty ošetřoval nepřímou hypnózou. Dr. Forbes byl zakladatelem a vedoucím lékařem jednoho ústavu pro choromyslné v Londýně. V průběhu let ošetřil svou metodou 80 000 pacientů. Jeho výsled-

ky byly tak mimořádné, že překonávaly všechna očekávání. Ošetřoval tímto způsobem nejen osoby duševně nemocné, nýbrž i všechny formy neuralgií a neuróz. Dr. Forbes popsal svoji metodu na jednom mezinárodním kongresu:

»Před několika lety jsem byl povolán z Londýna do Milána, abych tam ošetřil jednu anglickou dámu z vyšších vrstev, která těžce onemocněla. V té době jsem zrovna pobýval poblíž Turína, a tak jsem využil příležitosti a prohodil případ s Lombrosem. Radil mi sice hypnózy použít, poukázal však na to, že přímé hypnózy lze u této nemoci s úspěchem použít jen výjimečně, neboť pozornost pacientky je při ní zaměřena neustále jen na vlastní osobu, takže přímé hypnóze není přístupná. Lombroso doporučil nepřímou hypnózu neboli »reflexní hypnózu« (»hypnózu odrazem, zrcadlením«). Při té se pacient v bdělém stavu přivede do přímého kontaktu s hypnotizovanou osobou. Postupuje se při tom takto:

1. Pacient se posadí naproti osobě v hluboké hypnóze a uchopí křížem její ruce tak, že svou pravou rukou drží její pravou ruku a svou levou rukou její levou ruku. **»Reflexní hypnóza«**
2. Hypnotizér nezadává své sugesce nemocnému, nýbrž zaměřuje je výhradně na hypnotizovanou osobu.
3. Nemocný je v průběhu celého sezení při plném vědomí a oči má otevřené.
4. Hypnotizované osobě pak hypnotizér zadá sugesci, že bude sama na sobě pociťovat všechny symptomy nemocného. Vyzve ji, aby je dopodrobna popsal.
5. Pacient hypnotizovanou osobu po celou dobu pozoruje a vidí, jak se na ni přenáší jeho nemoc. Hypnotizovaná osoba se nyní pacientovi čím dál víc podobá výrazem, hlasem i chováním.
6. Jakmile přenos nemoci z pacienta na hypnotizovanou osobu proběhne v plném rozsahu, zadá hypnotizér hypnotizované osobě sugesci k uzdravení, a tím dosáhne opětovného vymizení přenesených symptomů.

7. Závěrečnou sugescí úplného osvobození od bolesti a úplného uzdravení se hypnotizovaná osoba probudí, a hypnotizér se dotazováním přesvědčí o tom, že všechny symptomy skutečně vymizely.«

»Přenos«
nemoci

Při dotazování se většinou ukazuje, že hypnotizovaná osoba se na to, co se dělo v průběhu zásahu a při přenosu nemoci, už vůbec nepamatuje. Ukazuje se ale také, že i u pacienta obtíže vymizely nebo alespoň zcela neobyčejně polevily a úplně vymizí v příštích dnech.

Při této formě zásahu je přirozeně obzvlášť důležité, aby hypnotizér zrušil hypnózu, teprve když je naprosto přesvědčen o tom, že u hypnotizované osoby jsou všechny přenesené symptomy zase beze zbytku zrušeny. Léčebný zásah se provádí tak dlouho, dokud tomu tak s jistotou není.

Jiná forma
nepřímé
hypnózy

O jiné formě nepřímé hypnózy pojednává dr. Alex. Při té je přítomna pouze jedna osoba, pro hypnózu obzvlášť vhodná. Pacient je doma, a místo jeho bydliště může být libovolně vzdálené. V době hypnotického zásahu si ale pokud možno má uvolněně lehnout a po celou dobu jeho trvání zůstat zcela pasivní. Časový okamžik začátku zásahu a délka jeho trvání musí být přirozeně telefonicky nebo písemně předem přesně dohodnuty.

Přítomné médium se pak uvede do hluboké hypnózy a ošetří se tak, jako by samo bylo dotyčným pacientem. Považuje-li hypnotizér kromě zadání žádoucích sugescí za potřebné ještě jiné ošetření, provede se i to v hypnóze s médiem.

Hypnotizace
na dálku
přes
médium

Také zde se objeví příslušné symptomy. Médium začne mít bolesti nepřítomného pacienta, a tak je dána možnost diagnózy na dálku. Průběh zásahu je obdobný jako ve výše uvedeném případě. Také zde je přirozeně třeba dbát především na to, aby veškeré přenesené symptomy byly zase zrušeny. Všechny zadané sugescie musí tedy vždy být před ukončením hypnózy zase zrušeny, s výjimkou těch, které jsou potřebné k uzdravení.

Dr. Alex byl často v průběhu léčby nepřímou hypnózou ve stálém telefonickém kontaktu s vlastním pacientem. Tak mohl neustále kontrolovat účinek svého působení a přizpůsobovat se momentálním okolnostem.

Můj vlastní výzkum v oblasti nepřímé hypnózy ještě není ukončen, ale dosavadní zkušenosti dovolují závěr, že zde ještě můžeme očekávat objevy mnoha zajímavých možností.

SKUPINOVÁ HYPNÓZA

Technika skupinové hypnózy se neliší významně od techniky hypnózy individuální. U skupiny je však zvýšenou měrou třeba dbát na to, aby dřív, než se přistoupí k navození hypnózy, byly odstraněny všechny rušivé faktory. Také v tomto případě by místo mělo být pokud možno zatemněné a klidné. Stejnoměrný hluk ulice z dálky ruší méně než náhle vzniklý hluk v bezprostředním okolí, např. bouchání na dveře nebo zvonění telefonu.

**Odstranění
rušivých
faktorů**

Jestliže v individuální hypnóze se lze přizpůsobovat momentálním reakcím hypnotizované osoby, ve skupině je to možné jen omezeně. Člen skupiny, který reaguje obzvlášť pomalu nebo prudce, tak může rušit celou skupinu. Při skupinové hypnóze je proto třeba věnovat zvláštní pozornost sestavení skupiny. Ty osoby, které zůstanou stranou, je vždy třeba léčit individuální hypnózou.

K uvedení do hypnózy ve skupině lze používat různé techniky. Zvlášť vhodná je zde fixační metoda. Hypnotizér účastníky vyzve, aby upřeně a pokud možno bez mrkání sledovali (fixovali) modrou žárovku, ta může být umístěna na stropě anebo třeba na stole. Hypnotizér má při tom možnost u každého z účastníků kontrolovat zavření očí a začít s dalšími sugescemi, teprve když se všem účastníkům zavřely oči.

Ideální skupinu tvoří tři až dvanáct účastníků. Takovou skupinu může hypnotizér snadno udržet pod kontrolou a odpovídajícím způsobem ji vést. Při tomto počtu účastníků lze ještě většinou provádět hypnózu vleže. U skupin o 15 až 50 účastnících už bývá z prostorových důvodů nezbytné provádět hypnózu vsedě. K tomu rozestavíme židle do několika řad za sebou, přičemž první řada zůstane prázdná. Účastníky vyzveme,

**Ideální
skupina**

aby se co možná uvolněně oběma pažemi opřeli o opěradlo židle člověka před sebou a hlavu položili na své paže. Skupiny o více než 50 osobách již nejsou pro skupinovou hypnózu vhodné. Hlavně zde ale působí odlišné zákony, ty budou popsány dále ve zvláštním oddílu »Masová hypnóza«.

**Psychická
nákaza
ve skupině**

Ve skupině se účinek hypnózy obzvlášť zesiluje psychickou nákazou a afektivním přizpůsobováním chování. Ovlivnitelnost sugescí (sugestibilita) je při skupinové hypnóze podstatně vyšší. Vzájemným napodobováním a psychickým přizpůsobováním dochází k zesílení vnímavosti, a to obzvlášť podporuje plnění sugescí. Ve skupině se zadávané sugesce uskutečňují snáze. Vzniká tzv. »duch skupiny«, a jak to tak vypadá, v úhrnu tím na všechny jednotlivé účastníky působí více, než by odpovídalo prostému součtu všech jednotlivých hypnotických sil.

Skupiny by ovšem měly být již sestavovány tak, aby všem účastníkům bylo možno zadávat stejné sugesce. Nebylo by totiž účelné a rušilo by jednotlivé účastníky, kdyby – sotvaže byly všechny osoby uvedeny do hypnózy – začal hypnotizér chodit od jednoho k druhému a každému zadával zvláštní sugesci. Přednosti skupinové hypnózy by se tím zase zrušily.

**Přednosti
skupinové
hypnózy**

Kromě přednosti zvýšené sugestibility jedince je třeba uvést, že hypnotizér zde může mnohem efektivněji využívat svůj čas a zároveň může s menší námahou ošetřit větší počet pacientů. Jedinou nevýhodou skupinové hypnózy je, že jediný účastník může narušit celkový průběh hypnózy a tak zpochybnit celý výsledek. Tento nedostatek lze ale odstranit, jak ukazuje praxe, vhodným výběrem účastníků.

MASOVÁ HYPNÓZA

**Od indivi-
duální ke
kolektivní
psychice**

»Masa« je víc než souhrn duševních vlastností osob, z nichž se skládá. Dav se jeví jako zcela nová bytost o vlastnostech, jaké jednotlivé osoby nemají. Přestává se zde uplatňovat sebevědomí jednotlivého člověka. Vzniká jakási »kolektivní duše«, pocit sounáležitosti, který vůli,

představám a cítění jednotlivců vnucuje určitý společný směr. Pohnutí masového shromáždění při tom už nehraje žádnou roli, a význam ztrácejí i povolání, pohlaví a společenská příslušnost jednotlivých osob.

Dav má tendenci bez odkladu vzniklé myšlenky uskutečňovat. Jednotlivec jako by v davu početní převahou získával pocit nepřekonatelné síly a tato síla jako by ho hnala k tomu, řídit se jednoduše svým cítěním, svými pudy. V davu a jiných masových seskupeních je jedinec schopen činů, jaké by sám nikdy nedokázal udělat. Jednotlivec zde může přerůst sám sebe - v dobrém i ve zlém.

Strhující sugesce se v davu může explozivně přeměnit v čin, aniž jedinec předem uvažuje o následcích svého jednání. V davu získává divokost a agresivitu, ale i schopnost pudové bytosti nadchnout se. Je zde osloveno a aktivováno primitivní prajádro v nás, stojící mimo jakoukoli logiku. Obzvlášť zřejmé je to při shromážděních osob stejného náboženského, světonázorového nebo politického vyznání či přesvědčení, protože stejnorodost názorů a duševních hnutí tendenci masy k sebeposilujícímu působení ještě násobí.

K masové hypnóze je tedy třeba jen osobnosti, která sama o sobě působí přesvědčivě, dokáže přesvědčivě přednést své názory a dokáže je jednoduchými slovy téměř živě plasticky postavit před oči jiných. Jakmile jiskra nadšení přeskočí na masu, stává se myšlenka společným vlastnictvím. Společné nadšení strhává váhající a myšlenku uskuteční.

**Stejně
smýšlející
masa**

**Působení
»silné«
osobnosti**

BDĚLÁ HYPNÓZA

Jsou-li zadávané sugesce vysloveny jistě a rozhodně, obzvlášť vhodné osoby je provádějí i v bdělém stavu. Podle mých zkušeností je asi 15 % pokusných osob tak sugestibilních, že je u nich možná i bdělá hypnóza. Ačkoli navození hypnózy zde není nijak patrné, přece jenom jde o zcela normální hypnózu. Jenom zde pouhá skutečnost, že sugesce je zadána rozhodně, stačí k okamžitému navození hypnózy.

**Vbodnost
asi u 15 %
osob**

Chcete-li ze skupiny vybrat osoby vhodné pro bdělou hypnózu, stoupněte si před dvě osoby sedící vedle sebe a podejte každé jednu ruku s pokynem, aby pevně uchopily ukazováček a prostředníček. Potom zadejte asi takovouto sugesci:

»Držíte moje prsty naprosto pevně - ještě pevněji. Tak, teď držíte moje prsty pevně. Nemůžete už je teď pustit, ani když budu ruce pomalu odtahovat zpátky k sobě. Nemůžete už moji ruku pustit. - Musíte mě následovat.«

Přitom začněte své ruce zcela pozvolna odtahovat a sledujte, zda pocítíte, že váš protějšek povoluje stisk vaší ruky. Jakmile pocítíte, že ano, zadejte sugesci: »Nyní můžete mou ruku zase pustit - pusťte ji!«

Cítíte-li však, že pokusná osoba vaši ruku nepouští, táhněte ji dál s sebou za dalšího posilování sugescemi. Opakujte neustále: »Nemůžete mou ruku pustit - ani když to zkoušíte, tak to nejde. Čím víc to zkoušíte, tím pevněji mou ruku držíte. Nemůžete ji pustit a držíte ji naprosto pevně.«

**Bdělá
hypnóza
na základě
posthypno-
tické
sugesce**

Přirozeně se lze také dohodnout na navozování bdělé hypnózy posthypnotickým příkazem. V takovém případě uveďte pokusnou osobu do hypnózy a zadejte jí tuto sugesci:

»Od nynějška budete vždy ihned provádět všechny moje příkazy i v bdělém stavu. Nemůžete a ani nechcete jinak. Vše, co vám řeknu, vždy i v bdělém stavu ihned splníte. Ničím se nenecháte zadržet ani odvést od toho, abyste i v bdělém stavu udělal vše, co vám řeknu. Jakmile tedy napříště budu po nějakém pokynu počítat do tří, pocítíte nepřekonatelné nutkání tento pokyn okamžitě splnit. Nemůžete a ani nechcete jinak, vždycky to vykonáte. Stačí, když po nějakém pokynu napočítám do tří. Vy pak tento pokyn vždy ihned splníte, a nic vám v tom nebude moci zabránit.«

Po této přípravě stačí zadat pokyn, potom počítat do tří, a pokusná osoba pokyn skutečně splní, k velikému překvapení případných diváků.

HYPNÓZA NA DÁLKU

Chtěl bych vám popsat experiment s hypnózou na dálku, který se u diváků stále těší veliké pozornosti a vyvolává u nich úžas.

Oznámíte skupině, že se z vedlejší místnosti soustředíte na jednoho z přítomných a pouhou silou své mysli ho během několika minut donutíte upadnout do hlubokého spánku. Určíte člena skupiny, na něhož se soustředíte, a řeknete mu asi toto: »Půjdu teď do jiné místnosti a soustředím se na vás. Vy na základě toho začnete pociťovat stále silnější nutkání usnout. Ať se tomu budete bránit jakkoli, nebude to nic platné.

Čím víc se budete bránit, tím rychleji usnete. Až se za dvě minuty vrátím dovnitř, budete už hluboce a pevně spát.«

Potom z místnosti odejdete, a dotyčná osoba během jedné minuty usne. Potřebujete k tomu jen mít ve skupině osobu, s kterou už jste předtím pracoval a které jste do podvědomí zakotvil příkaz, že i v bdělém stavu vždy okamžitě splní všechny vaše pokyny (viz výše odíl »Bdělá hypnóza«). Pak postačí výše uvedené oznámení, a pokusná osoba bude reagovat odpovídajícím způsobem. Abyste ukázali, že jakýkoli klam je vyloučen, nabídněte skupině, že jakoukoli realizovatelnou sugesci předáte hypnózou na dálku osobě, na kterou jste se soustředili. Přirozeně zde nejde o skutečnou hypnózu na dálku, nýbrž jenom o skrytou formu bdělé hypnózy.

Možná je ale i skutečná hypnóza na dálku, tj. na libovolnou vzdálenost, ta ovšem vyžaduje důkladnou přípravu tréninkem mysli. Tibetští lámové a indiští guruové jsou dokladem toho, že se myšlenkově dorozumí i na velikou vzdálenost a že tak mohou dávat pokyny svým stoupencům, někdy dokonce aniž je kdy viděli. Také zde je základním předpokladem dokonalé ovládnutí techniky imaginace. Člověk si před svým duchovním zrakem musí umět názorně představit libovolný předmět nebo děj a musí být schopen si tuto představu libovolně dlouho »podržet«. Až se vám to bude kdykoli bezvadně dařit, můžete přejít k dalšímu cvičení.

**Ohromující
experiment**

**Přípravný
trénink
mysli**

Technika imaginace

Až zase budete příště sedět v autobuse nebo ve vlaku s několika dalšími neznámými lidmi, vyberte si v mysli jednoho z nich a soustředte se na něj. Myslete naprosto intenzivně na to, že dotyčný je stále unavenější a že se mu vzápětí zavřou oči. Musíte to naprosto živě vidět před svým duchovním zrakem a pevně si před ním tento obraz podržet několik minut. Vyberte si napoprvé jako pokusnou osobu někoho, kdo klidně sedí na svém místě, tedy ne zrovna nějaké čile skotačící dítě. Jakmile se pokusné osobě zavřou oči, zadejte jí v mysli opačnou sugesci, totiž aby nyní oči zase otevřela a cítila se naprosto svěží. Při takovémto soustředění na pokusnou osobu není nijak nutné, abyste ji upřeně sledovali. Dívejte se naopak někam úplně jinam, anebo zavřete oči.

Cílené ovlivňování

Jakmile se vám tento experiment podařil, zadejte si náročnější požadavky a proveďte stejný experiment s několika osobami současně. Pro kontrolu, abyste si ověřili, že skutečně dokážete zcela cíleně ovlivňovat jednotlivé osoby, si z experimentu některou z osob vylčete. Netlumte účinek svého pokusu pochybnostmi o splnění myšlenkově zadávaných příkazů. Splnění příkazu musíte předpokládat jako něco zcela jistého.

Také opačný experiment je velice zajímavý. Uvedte nějakou osobu do hypnózy, a pak se postavte do vzdálenosti několika metrů od ní a naprosto soustředěně ji pozorujte. Myslete si přitom nepřetržitě: »Teď vstanete a půjdete ke mně. Cítíte veliký neklid. Nemůžete jinak. Už vstáváte a jdete ke mně. Oči zůstávají zavřené, ale vstáváte a jdete ke mně. Vstaňte teď a pojdte se zavřenýma očima ke mně.« A ještě jednou velmi intenzivně a krátce: »Vstaňte a pojdte sem - tak do toho!«

Byl-li váš duševní kontakt dostatečně silný, pokusná osoba se nejistě zvedne a se zavřenýma očima se vydá vaším směrem. Vy jí v tom případě zadejte mlčky myšlenkový příkaz: »Stůjte!«, a ona se zastaví. Pro kontrolu si pak stoupněte za pokusnou osobu a zadejte jí povel: »Padáte dozadu! Cítíte, jak vás nějaká nepřekonatelná síla táhne dozadu, a padáte - padáte. Já stojím za vámi a bezpečně vás zachytím.« A opět se váš myšlenkový příkaz splní.

Jestliže jste dospěli až k tomuto stupni, podaří se vám i následující experiment, s oblibou a k nelíčenému ohromení publika předváděný světoznámými mágy.

**Experiment
slavných
mágů**

Po uvedení do hluboké hypnózy postavíte pokusnou osobu zády k publiku, aby v žádném případě nemohla vidět, co budete dále dělat. Má přirozeně zavřené oči, a bez vašeho pokynu by se beztak nedívala přes řasy. Ale aby byl i pro publikum jakýkoli podvod jasně vyloučen, obraťte ji k publiku zády. Pak vezměte od někomu z přítomných nějaký předmět a strčte ho do kapsy někomu jinému. Nato se vraťte ke své pokusné osobě, obraťte ji čelem k publiku a zadejte jí povel, aby otevřela oči, ale nadále zůstala v hluboké hypnóze. Řekněte jí: »Strčil jsem určitý předmět jednomu člověku do kapsy. Dojděte tam a přineste ten předmět.« V myšlenkách jí ale dejte příkaz, aby šla k tomu pánovi v hnědém obleku a žluté kravatě a sáhla do jeho levé náprsní kapsy. »Tam neberte klíče od auta, ale náramkové hodinky. Zachovejte naprostou jistotu. V myšlenkách vás doprovázím.« Bez nejmenšího dotyku, pouze v myšlenkách potom pokusnou osobu vedte až k příslušnému předmětu.

Provázíte-li pokusnou osobu v myšlenkách až k příslušnému předmětu, téměř vždycky se tento pokus podaří. Nedá se v této souvislosti mluvit ani o klamání diváků, protože se tu přece neužívá žádného triku, jen dodatečně zadáváte určité povely v mysli.

Při hypnóze na dálku by si člověk měl pokud možno vždy opatřit nějakou koncentrační pomůcku. Nejjednodušší takovou pomůckou je nějaký snímek nebo obraz hypnotizované osoby. Nemáte-li žádný k dispozici, postačí, když si ho prostě vytvoříte tak, že si pokusnou osobu představíte, jak sedí proti vám na židli, a když pak všechny sugesce zadáváte tak, jako kdyby osoba byla skutečně přítomná. Jinou velmi účinnou pomůckou je napsat pokusné osobě dopis, který obsahuje všechny sugestivní příkazy. Představujte si při tom zcela živě, jak pokusná osoba váš dopis dostane, jak ho otevírá a čte. Podržte si tento obraz před duchovním zrakem tak dlouho a tak jasně, jak jen to půjde, a provázejte tuto představu silným pocitem radosti nad zda-

**Koncentrační
pomůcky**

řilým experimentem. Předjímejte tedy úspěšný výsledek pokusu, protože radost nad zdařilým experimentem pak případným pochybnostem nedá ani vzniknout. Dopis ale neodesílejte.

Experimenty na ulici

Zajímavé experimenty se dají dělat i na ulici. Jistě přece znáte účinek toho, když jdete za někým v odstupě několika kroků, upřeně se mu díváte do týla a živě si přitom představujete, že se otočí. Je-li vaše soustředění natolik silné, aby překonalo rozptýlení té osoby jinými smyslovými podněty, tak se tento pokus zcela jistě podaří. Tímto způsobem lze jinou osobu dle libosti řídit. Není nijak nutné nejdřív pokusnou osobu nechat se otočit. Dívejte se jí upřeně do týla a představujte si, kam má jít. Nechte ji kupř. v mysli zastavit se u výkladní skříně nebo zajít do boční ulice. Dokonce ji můžete přimět k tomu, aby si koupila zmrzlinu nebo určité noviny. Nebuďte nijak zvlášť překvapen, když se vám to podaří, někdy až s ohromující přesností. Ale nebuďte také smutný, když některé dny budete muset doznat, že nejste v příznivém rozpoložení a úspěch na sebe nechává čekat. Důležité je jenom odhodlaně ve svém tréninku pokračovat a dále své schopnosti rozvíjet.

Vnucená nebo svobodná vůle

Není ostatně tak snadné zjistit, zda je člověk manipulován zvenku. Vlastní já totiž vždy považuje i způsoby chování vnucené zvenku za rozhodnutí z vlastní vůle. Naskytne-li se vám někdy možnost položit takové vámi řízené osobě otázku, proč si např. zrovna koupila zmrzlinu, jistě uvede velmi přijatelný důvod a zcela rezolutně odmítne, že by to nebylo z jejího vlastního rozhodnutí. To se zcela jednoznačně ukázalo při pokusech, při nichž bylo u pacientů navozováno určité chování elektrickým drážděním příslušných partií mozku. Navzdory tomu pacienti považovali toto vynucené chování za výsledek vlastního rozhodnutí. Soustředěním svých myšlenek neděláte nic jiného. Nepozorovaně přenášíte vámi zvolený způsob chování na jinou osobu, ta však je si zcela jistá, že šlo o její úmysl.

Dr. Richard Baerwald přináší ve své knize *Intelektuální fenomény* (Die intellektuellen Phänomene) tuto zprávu dr. Dusarta:

»Denně jsem pacientce (sl. J.) při odchodu zadával příkaz k spánku až do určité hodiny příštího dne. Jednou jsem na toto preventivní opatření zapomněl. Uvědomil jsem si to, až když jsem ušel asi 700 metrů. Protože jsem se nemohl vrátit, řekl jsem si, že třeba pacientka uslyší můj příkaz i přes tu vzdálenost, neboť na vzdálenost jednoho až dvou metrů mentální sugesce (tj. pouze myšlené příkazy) prováděla již předtím. Vyslovil jsem tedy příkaz, že má spát až do osmi hodin ráno následujícího dne. Potom jsem šel dál svou cestou. Když jsem druhý den ráno v půl osmé k nemocné přišel, spala (pod vlivem hypnózy, tedy tak, že mohla odpovídat na moje otázky). Zeptal jsem se jí: »Jak to, že ještě spíte?« »Ale pane doktore, vždyť dělám jen to, co jste mi přikázal!« - »Mýlíte se! Včera jsem odešel, aniž bych vám dal nějaký pokyn.« »Jistě, ale když jste byl asi pět minut pryč, slyšela jsem zcela zřetelně, jak mi říkáte, že mám až do osmi hodin spát. A teď přece ještě není osm.«

Osmdesát hodin byla ale obvyklá hodina probuzení, zadávaná pokaždé. Bylo tedy myslitelné, že zvyk u pacientky včera vyvolal smyslový klam a že to celé byla jen náhodná shoda. Abych upokojil své vědecké svědomí a nenechal žádný prostor pochybnostem, přikázal jsem nemocné, aby spala tak dlouho, dokud ji neprobudím. Když se mi pak během dne naskytla volná čtvrt hodinka, rozhodl jsem se pokus ukončit. Vyšel jsem ze svého bytu ve vzdálenosti sedmi kilometrů od domu pacientky a současně jsem jí dal pokyn k probuzení. Podíval jsem se přitom na hodiny, byly dvě. Když jsem tam dorazil, pacientka byla vzhůru. Na moje přání její rodiče přesně zaznamenali okamžik jejího probuzení. Přesně odpovídal okamžiku, kdy jsem vyslal příkaz k probuzení. Tento pokus jsem víckrát opakoval. Pokaždé jsem volil jinou dobu, výsledek však zůstával stále stejný.«

Tato zpráva byla uveřejněna již 16. května 1875 v *Tribune Médicale*. Jak je vidět, technika hypnózy na dálku není nijak nová. Dodnes však zůstává nesnadné vycvičit svou koncentrační schopnost a schopnost imaginace natolik, aby byl člověk s to této techniky užívat.

MEDIKAMENTÓZNĚ NAVOZENÁ HYPNÓZA

Místo obvyklého navození hypnózy se při navození medikamentózním vstříkne pokusné osobě vhodné narkotikum v dávce tak malé, že nevyvolává narkózu, nýbrž jen snižuje bdělost a zábrany. Vstříknutí se provádí pomalu a stejnoměrně, aby se zabránilo nástupu bezvědomí a dosáhlo pouhého zúžení vědomí. Takto navozený stav vědomí do značné míry odpovídá stavu vědomí při hypnóze. Významně se zvyšuje sugestibilita a do značné míry se odstraňují zábrany přítomné v bdělém stavu.

Účinná léčiva Téměř všichni terapeuti, kteří se zabývali medikamentózním navozováním hypnózy, referují o zkušenostech jedinečných a každý z nich dává přednost určitým látkám. Tak Wetterstrand a Krafft-Ebing referují o dobrých zkušenostech se slabou narkotizací chloroformem, zatímco Moll dává přednost chloralhydrátu. Schupp používá brometyl, a Hallauer uvádí, že i zdánlivá narkóza je vhodná k vyvolání hypnózy. Také krátké omámení chloretylem může při první hypnotizaci prokázat dobré služby. Jako sedativum a hypnotikum je obzvlášť účinný paraldehyd. Normální dávka zde činí tři až pět gramů, maximální jednotlivá dávka pět gramů a maximální denní dávka deset gramů.

Nutnost přenechat provádění výhradně lékaři Tyto údaje jsou určeny pouze čtenářům z řad lékařů, neboť užití medikamentů k prvnímu navození hypnózy musí přirozeně v každém případě zůstat vyhrazeno lékaři. Rovněž velmi účinným, a přitom zcela neškodným prostředkem k navození první hypnózy je vdechování kysličníku uhličitého, konkrétně směsi kysličníku uhličitého a kyslíku v poměru tři ku sedmi. Vdechování této směsi vyvolává u člověka určité psychické změny, které vedou k zvýšení sugestibility.

POSTHYPNÓZA

U posthypnózy jde o působení sugesce zadané v průběhu hypnózy, ale s příkazem, že bude provedena až později, v předem přesně stanoveném okamžiku.

Posthypnotický příkaz je tedy prováděn – alespoň se to tak jeví – v normálním bdělém stavu. Určité myšlenky se při něm nejdříve bez zjevné reakce nahromadí, a k předem stanovenému okamžiku se pak aktivují. Nejdlejší mně osobně známá doba působení posthypnotického příkazu činila dva roky; byl proveden naprosto přesně. Je nicméně třeba mít na zřeteli, že mají-li posthypnotické sugesce působit teprve po delším časovém odstupu, je třeba je víckrát opakovat. U jednorázové sugesce lze počítat s jejím provedením jen v nejbližších třech až čtyřech hodinách.

**Provádění
v zdánlivě
normálním
bdělém
stavu**

Zde je jeden už klasický případ posthypnózy, jak jej popsal prof. Bernheim:

»Pokusné osobě, starému vysloužilému rotmistrovi S., jsem v hypnóze zadal příkaz: ‚Přesně poslouchejte! První čtvrtek v říjnu půjdete za dr. Liébeaultem. Tam se setkáte s prezidentem republiky. Předá vám řád.‘ To bylo v srpnu. Mezitím jsem sice svého pacienta ještě několikrát viděl, ale ani on ani já jsme se už o tom posthypnotickém příkazu slovem nezmínili. 3. října, první čtvrtek v říjnu a 63 dní po zadání posthypnotického příkazu, jsem dostal od dr. Liébeaulta tento dopis:

**Klasický
případ**

„S. se dnes deset minut po jedné hodině objevil u mne. Nikoho si ani nevšiml, a šel hned do mé knihovny. Tam, jak jsem pozoroval, se s respektem uklonil, a slyšel jsem, jak vyslovil slovo ‚excellence‘. Pak napřáhl ruku a řekl: ‚Díky, excellence!‘ Když jsem se zeptal, s kým mluví, odpověděl klidně: ‚Jak to? No s panem prezidentem.‘ Pak se ještě jednou uklonil a odešel. Svědkem tohoto podivného výjevu byl pan F., a přirozeně se mě zeptal na toho blázna – jak se mu S. jevil. Odpověděl jsem mu, že S. je právě tak normální jako já.“«

Je z toho patrné, že hypnotizovaný si neuvědomuje, že skutečnou příčinou jeho jednání je příkaz zadaný v hypnóze. Zjevně spíše žije v přesvědčení, že všechno dělá z vlastní vůle. A lze mu dokonce vzít i jakoukoli vzpomínku na to, že byl hypnotizován, takže na dotaz to pak popírá.

Chtěl bych uvést jeden příklad z výzkumné práce bernského psychologa dr. H. E. Hammerschlaga, považovaného za jednoho z největších znalců v oblasti hyp-

**Experiment
se třemi
osobami**

nózy. Jde o případ posthypnózy u tří osob současně. Dr. Hammerschlag píše toto:

»Hypnotizované osobě A jsem zadal tuto sugesci: Jakmile se probudíte, vezmete kalamář z psacího stolu a postavíte ho na okno.

Hypnotizované osobě B jsem zadal sugesci: Jakmile se probudíte, vezmete židli od okna a postavíte ji na psací stůl.

Hypnotizované osobě C jsem sugeroval: Po probuzení na mě po prvním slově, které vám řeknu, vypláznete jazyk. Pak se dělo toto:

A se na příslušný podnět probudil, sedl si vedle mého psacího stolu a chvíli pokradmu pokukoval po kalamáři vedle sebe. Pak ho najednou popadl a přenesl na okno.

B se probudil v souladu se sugescí, chtěl si jako jindy sednout vedle mého psacího stolu, ale rozmyslel si to a zůstal stát u okna. Na můj dotaz, zda si nechce sednout, odpověděl, že raději ještě chvíli postojí. Kradmo se přitom podíval na židli vedle sebe, a hned zase začal koukat z okna. Pak zjevně mimoděk položil ruku na opěradlo židle a podíval se po mně. Ve chvíli, kdy jsem vstal z křesla u psacího stolu a trochu poodstoupil, vzal B židli a postavil ji na desku psacího stolu. Jeho obličej okamžitě ztratil napjatý výraz. Na můj udivený dotaz, proč postavil židli na tak neobvyklé místo, odpověděl se smíchem, že jen tak pro legraci.

C po ukončení hypnózy chvíli seděl proti mně, a já jsem neřikal ani slovo. Začal mi tedy ze své strany vykládat, že se cítí velmi dobře a nepociťuje už žádnou únavu atd. Když jsem se ho na něco zeptal, ztuhl a s rozevřenýma očima si mě prohlížel. Pak zavrtěl hlavou, jako by chtěl zaplašit nějakou myšlenku. Když jsem se ho zeptal, co mu právě proběhlo hlavou, odpověděl, že ho napadla absurdní myšlenka, že na mě musí vypláznout jazyk, sám neví, jak na takový nesmysl přišel.«

Hypnotická
povaha
stavu při
provádění

Jak patrně, působí to dojmem, že provádění příkazů zadaných v hypnóze probíhá v normálním bdělém stavu. Podle svých zkušeností mohu ale říci, že tomu tak není, nýbrž že pokusná osoba bezprostředně před provedením příkazu upadne znovu do hypnózy, a po splnění příkazu hypnóza definitivně pomine.

Také odepření provést posthypnotický příkaz, jako v případě pokusné osoby C, je zcela běžným jevem. Vštípené zásady jsou zde silnější než příkaz zadaný v hypnóze, a tak ten – i když působí – nemůže být proveden. Je to jen další příklad toho, že pokusná osoba příkaz neprovede, jestliže neodpovídá její osobnostní struktuře.

Jak ale se pokusná osoba chová v době mezi procitnutím z hypnózy a provedením posthypnotického příkazu? Obvykle je chování zcela normální, a pokusná osoba nemá žádnou vzpomínku na to, že k určitému okamžiku má provést nějaký příkaz. Teprve bezprostředně před provedením příkazu – a zato potom s takřka nepřekonatelnou silou – vyvstane vzpomínka a čím dál silnější nutkání příkaz splnit. Není-li ve vzorcích chování pokusné osoby nějaká zábrana, která by byla silnější než daný příkaz, tak příkaz rozhodně splní. Pokusné osobě lze navíc posthypnotickou sugesci zadávat s asi takovýmto dodatkem: »To, co v dohodnutém okamžiku uděláte, budete pociťovat jako něco, co děláte z vlastní vůle. V žádném případě si nebudete vzpomínat, že by vám byla zadána nějaká sugesce.«

Po takovéto sugesci bude podvědomí vzpomínku na zadanou sugesci poslušně blokovat. Není nicméně možné nějakou vzpomínku úplně vymazat, a v tom současně spočívá určitá jistota pro pokusnou osobu, neboť jakoukoli zablokovanou sugesci může nějaký hypnotizér opět vybavit. Zadá-li tedy někdo pokusné osobě posthypnotický příkaz k nekorektnímu jednání, musí počítat s tím, že to bude odhaleno, i kdyby vzpomínku na onu sugesci blokoval sebesilněji. Později zadaný povel k zrušení této nevybavitelnosti vzpomínky bude rozhodně vždy účinný, neboť podvědomí ten nepřirozený stav nevybavitelnosti zruší jen a jen rádo.

Ale dokonce i když pokusná osoba ví, že jde o posthypnotický příkaz, uposlechne, neboť příkaz je zakotven v citové oblasti. Jestliže vůle a cit jsou spolu v konfliktu, pak – jak jsme slyšeli – vítězí vždy cit. To dokládá i tento příklad:

Známý psycholog G. H. Estabrooks, jeden z amerických expertů v oblasti hypnózy, vsugeroval pokusné osobě, že po probuzení z hypnózy půjde na stanovený

**Chování
pokusné
osoby**

**Jistota pro
pokusnou
osobu**

**Pozoruhod-
ný experi-
ment**

signál k oknu, v balíčku karet na okně vyhledá pikové eso a podá je hypnotizérovi. Pokusnou osobou byl student psychologie, se vším okolo hypnózy dobře obeznámený. Dále se dělo toto: Student sice šel k oknu a vzal také do ruky balíček karet – pak ale se zarazil a otočil se.

»Víte,« řekl, »tak si myslím, že tohle je posthypnotický příkaz.«

»A co jste chtěl udělat?« zeptal se hypnotizér.

»Chtěl jsem vzít balíček karet, najít v něm pikové eso a podat vám ho.«

»Máte pravdu, je to posthypnotická sugesce. A dále?«

»Neprovedu ten příkaz.«

»Vsadím se s vámi, že to nevydržíte.«

»Dobře, tak o co.«

Neobyčejná
síla
hypnotického
vlivu

»Výsledek byl nanejvýš zajímavý,« píše Estabrooks ve své knize *Spiritismus* v pasáži věnované tomuto případu. »Skupina zůstala v místnosti další dvě hodiny. Pokusná osoba se jako duchem nepřítomná co chvíli přibližovala k oknu – a hned nato se vždy polekaně stáhla a ujišťovala, že příkaz nesplní. Po dvou hodinách profesor prohlásil, že student sázku vyhrál. Ale téhož dne odpoledne se stalo cosi zvláštního. Síla posthypnotického příkazu byla tak veliká, že studentovi brala všechn klid a možnost soustředit se na jinou práci. Nakonec bylo nutkání tak silné, že příkaz přece jen splnil. Jen ten, kdo sám podobné případy pozoroval, dokáže přiměřeně posoudit, jak nepravděpodobně veliký vliv má hypnóza, a jejím prostřednictvím naše podvědomí, na normálního zdravého člověka.«

V terapeutické oblasti je posthypnotický příkaz nejdůležitější součástí hypnózy, neboť bez něho by nebylo možné jak ovlivňovat nemoci, tak trvale měnit nežádoucí chování.

HYPNÓZA VE SPÁNKU

Přímá cesta
k pod-
vědomí

Hypnotizace ve spánku představuje jedinou možnost, jak lze jiného člověka uvést do hypnózy i proti jeho vůli. Obracíme se při ní přímou cestou na podvědomí,

takže kritika a pochybnost vědomí nemůže oslabovat výsledky našeho působení. Důležité je zvolit si vhodný čas. Nejvhodnější jsou první dvě hodiny po usnutí a hodina před probuzením.

Především ustavíme »raport«, tedy kontakt s podvědomím spícího. Toho dosáhneme tak, že na spícího potichu mluvíme hned od vstupu do dveří, aby se nepolekal při náhlém oslovení z blízkosti. Za stálého tichého promlouvání (šeptání) k spícímu dojděte až na slabý metr od něho. Nemluvte k jeho obličejí, ale tak někam k jeho krajině žaludeční. V žádném případě ho neoslovujte jménem, neboť tím se většina lidí probudí.

**Ustavení
raportu**

Začněte svůj šepot u dveří asi těmito slovy: »Nedej se rušit. Spi zcela klidně dál. Tvůj spánek je hlubší a hlubší. Nic tě nemůže rušit. Cítíš se úplně dobře. Tvůj spánek je stále hlubší - stále hlubší. Nyní je tvůj spánek naprosto hluboký a pevný, ale zcela zřetelně mě slyšíš. Posloucháš mě, ale tvůj spánek se při tom stále víc prohlubuje a prohlubuje.«

Vyvarujte se při tom dokonce i jakéhokoli volního úsilí. Spíše by sugescie měly být nesené silným přáním spícímu pomoci. Čím víc budou vaše slova nesená láskou, tím větší budete mít úspěch. Zadávání sugescí ve spánku nebude vás samotné stát žádné nervové vypětí. Zjistíte naopak, že dobrá slova, která adresujete spícímu, vyzařují zpět k vám a nezamýšleně také vám přinášejí radost a harmonii.

**Přání
pomoci**

Rodiče se nemusí nijak obávat, že byste sugescemi ve spánku mohli jejich dětem uškodit. Dokonce i když se zadaná sugescie ukáže jako nevhodná, můžete ji samozřejmě zase zrušit odpovídající protisugescí. Všichni rodiče by ale zato měli vědět, jak snadno se touto metodou dá dětem pomoci k tomu, aby se vypořádaly se svými potížemi. Obzvlášť když děti nechtějí jíst, lze to hypnózou ve spánku velmi rychle změnit. Ale také u pomočování, okusování nehtů nebo špatného školního výkonu se v krátké době dá dokázat podivuhodných výsledků.

I při hypnóze ve spánku přirozeně platí, že všechny sugescie musí být formulovány pozitivně. Nesmí to tedy znít: »Už se nepočuráváš do postele,« nýbrž: »Od ny-

**Pozitivní
sugesce**

nějška se vždycky probudíš, když se ti bude chtít čurat, a půjdeš na záchod. Vleže už se vyčurat nemůžeš. Když se vrátíš ze záchodu, hned zase vždycky usneš.« Je nesprávné říkat: »Už tě nebolí hlava,« je třeba říci: »Tvoje hlava je vždycky volná a jasná.« Ne: »Nechuť k jídlu tě přešla,« nýbrž: »Těšíš se na jídlo a máš hlad jako vlk.«

Také při mnoha dalších potížích lze hypnózou ve spánku účinně pomoci. Dr. Alfred Brauchle ve své knize *Hypnóza a autosugesce* (Hypnose und Autosuggestion, Reclam 1961) např. uvádí:

»Jeden starší pacient po léta trpěl opakovanými záchvatovitými poruchami srdeční činnosti. Žádný lékař mu nedokázal pomoci. Pravidelné noční našeptávání jeho manželky vedlo po několika týdnech k úplnému a trvalému úspěchu.

Pětiletý hoch jedněch známých si stále cucal palec. Žádná odměna ani žádný trest ho od toho nedokázaly odradit. Jednorázovým nočním ovlivněním ve spánku, které provedl jeho otec, se syn zlozvyku zbavil. Úspěšně tak lze u dětí léčit i koktavost, pomočování a další neduhy či zlozvyky.«

Příklad Fritz Lambert ve své knize *Boj proti nemoci autosugesce* (Autosuggestive Krankheitsbekämpfung) pojednává o jiném úspěchu: »Jistá dáma, která navštěvovala můj kroužek, mi vyprávěla, jak u svého manžela použila sugesce ve spánku. Její manžel po léta těžko snášel některá jídla, a působilo mu to mnoho nesnází. Po trojím sugestivním ovlivnění ve spánku snášel bez jakýchkoli nesnází všechna jídla, která předtím nemohl jíst, chutnala mu a připadala mu dokonce výborná. To byl opravdu velmi rychlý úspěch, uvážíme-li, že k úplnému odstranění letitého neduhu stačilo trojí sugestivní ovlivnění ve spánku.«

Odstraňovat, nikoli potlačovat přání Máme tak k dispozici prostředek vysoce účinný hlavně u osob, které jsou velmi skeptického založení a nedokáží překonat své pochybnosti. Abychom zabránili nežádoucímu probuzení, měli bychom především zapudit myšlenku, že by se spící osoba mohla probudit. To, čeho se obáváme, se totiž také snadněji opravdu stane, protože v navazovaném kontaktu se přenáší i naše

obavy. Buďte proto přesvědčeni, že se spící osoba neprobudí a že vaše sugesce bude mít žádaný účinek.

Důležité je odpovídajícím sugestivním ovlivněním ve spánku nejenom potlačit nežádoucí chování, nýbrž i odstranit přání se tak chovat. Tedy nesugerovat jen: »Od nynějška už nebudeš kouřit,« nýbrž spíše: »Už nemáš o kouření zájem. Kouření je ti zcela lhostejné – je pro tebe úplně nezajímavé.« Pokud bychom sugescí jenom zablokovali dosavadní jednání, ale přitom nechali vyvstat přání, tak by přání bylo v rozporu s blokádou. Mohlo by se stát, že by se obě protichůdné síly vyrušily a že bychom neměli úspěch. Kromě toho je přirozeně velké utrpení trvale pociťovat přání, jehož splnění je hypnotickou sugescí znemožněno.

Pokud při aplikaci hypnózy ve spánku nemáte vždy hned úspěch, příčinu je ve většině případů třeba hledat v tom, že jste se spícím dosud nenavázali potřebný kontakt. Nenechte se tím odradit, a pokuste se příště dát se se spícím ve spánku do řeči. Zadejte mu sugesci, že nadále spí hlubokým a pevným spánkem, že vás však zřetelně slyší a může na vaše otázky odpovídat, aniž by se probudil. Potom se ho klidně ptejte: »Spíš teď hluboce a pevně?«, »Slyšíš mě?« atd. Jakmile jednou odpoví, víte jistě, že vás slyší a že vaše sugesce se dostala do jeho podvědomí a bude také provedena.

Při důvěrném obeznámení s touto formou hypnózy budete moci s její pomocí dosahovat pozoruhodných výsledků v řadě oblastí. Jeden známý manekýn pomocí sugesce ve spánku zhubnul během tří měsíců asi o 15 kg. Jeden populární televizní reportér si tak svého času za deset dní osvojil nejtěžší řeč světa, mandarínskou čínštinu, natolik dobře, že vzápětí na to se v ní mohl v televizní show bavit s čínským konzulem. Namluvil si jednotlivé lekce na kazetu a tu nechával během spánku běžet. Od té doby již takto – za pomoci kazety, kterou si sami namluvili – »ve spánku« zhublo, změnilo své nežádoucí způsoby chování nebo až neuvěřitelně zvýšilo svůj výkon ve škole, v práci, ve sportu mnoho a mnoho dalších lidí.

**Redukce
váhy
pomocí
hypnózy ve
spánku**

HYPNOTIZACE ŠEPTEM

Zvýšení pozornosti Hovoří-li se někde poblíž šeptem, bezděčně na to zaměříme pozornost. Tohoto jevu můžeme využít k zaměření pozornosti pokusné osoby na to, co jí říkáme. Do jaké míry se to daří, můžeme zjistit jednoduchým pokusem.

Experiment Začněte jednou - v libovolném rozhovoru - mluvit stále tišeji. Musí se to dít zcela nepozorovaně, tak, aby váš partner nepozoroval, že je to váš záměr. Mluvte stále tišeji, až konečně budete už jenom šeptat. Budete překvapeni, protože ve většině případů bude také váš partner s vámi mluvit stále tišeji, a nakonec budete už jenom šeptat oba. Při takovémto experimentu se pak většinou svého partnera zeptám: »Proč vlastně šeptáte?« Ačkoli jsem s tím začal já, nebude pro to mít většinou žádné vysvětlení. Často si až při této otázce uvědomí, že jsme oba šeptali.

Vhodné u nervózních lidí Tato metoda je obzvlášť vhodná pro lidi, kteří jsou uspěchaní a nervózní a nejsou s to se uklidnit natolik, aby reagovali na běžné způsoby navození hypnózy. Také při tomto postupu nechte pokusnou osobu pohodlně si lehnout. Oči klidně mohou zůstat nejdříve otevřené. Začněte normálně silným hlasem a obvyklými uklidňujícími slovy. Pak během několika vět ztište svůj hlas natolik, že už budete jen šeptat. Pokusná osoba většinou po několika minutách sama oči zavře. Nestane-li se to, zadejte jednoduše sugesci: »Teď prosím zavřete oči a s každým dechem se ponořujte hlouběji a hlouběji do příjemného pocitu klidu a uvolnění.«

A obvyklými slovy, ale i nadále šeptem pokračujte až do navození hypnózy. Pak můžete hlas pozvolna zase zesilovat až do normální síly, nebo můžete hypnózu vést dále šeptem.

ŘETĚZOVÁ HYPNÓZA

Přímý kontakt Při řetězové hypnóze působí podobné síly jako při skupinové hypnóze, tyto síly jsou však přímým kontaktem mezi jednotlivými účastníky výrazně zesíleny. Asi šest

osob sedících v kruhu se při ní uchopí za ruce, zavře oči a představí si neustále sílící pocit klidu. Tento pocit klidu může hypnotizér prohlubovat odpovídajícími verbálními sugescemi.

Ukázalo se, že při řetězové hypnóze působí nejsilněji tzv. »nákaza« příkladem. Mám-li nějakého velmi obtížně hypnotizovatelného pacienta, začlením ho do řetězu pacientů snadněji hypnotizovatelných. Když potom na odpovídající sugesci pacientů jeden po druhém upadají do hypnózy, sotva se někdo může přenosu působení hypnózy vymanit a většinou upadne do hypnózy rovněž.

»Nákaza«
příkladem

Jednou jsem do řetězu sdružil pět těžko hypnotizovatelných osob a pouze jednu osobu snadno hypnotizovatelnou, protože se časově zrovna takto sešly. Skoro jsem vzhledem k tomu nepoměru sil jejich ošetření odložil, nechal jsem se však přemluvit, abych to aspoň zkusil, když už se tu tak všichni sešli. Když potom ona snadno hypnotizovatelná osoba v souladu s očekáváním po několika větách upadla do hypnózy, ostatních pět nejdříve překvapeně zíralo na ni a pak se kradmo podívali jeden po druhém. Ale za osm minut upadl do hypnózy i poslední z nich. Přenosový účinek jediné snadno probíhající hypnotizace postačil k tomu, aby i ostatních pět pacientů bylo možno uvést do hypnózy, jakkoli předtím při individuálních pokusech o navození hypnózy se to opakovaně nedařilo. Jak si to vysvětlit?

Jeden
případ

O tom píše curyšský profesor Mathias: »Celý vegetativní i duševní život člověka může být udržen v chodu pouze na základě elektrofyziologické bipolarity, protikladu kationtů a záporně nabitých aniontů. Veškeré biologické dění spočívá na elektronických, atomy podmíněných procesech.«

Jde tedy o neustále probíhající výměnu pozitivních a negativních sil, které jsou podmíněny procesy nabíjení a vybíjení probíhajícími neustále ve všech buňkách organismu.

Není proto nijak pochybené předpokládat, že osobním kontaktem více osob nastává určité usměrnění těchto sil. Jestliže u jednoho nebo více účastníků dochází k přesunům těchto sil ve prospěch pozitivní nebo nega-

Usměr-
ňování sil

ktivní strany, pak to ucítí i ostatní účastníci a odpovídajícím způsobem se to projeví.

Lze učinit i opačné pozorování. Nezúčastněný divák může zabránit nástupu hypnózy u pacienta, u něhož jinak vždy byla snadno a spolehlivě navoditelná. Zde musí působit nějaký dosud blíže neznámý faktor.

Ačkoli tyto síly ještě nedokážeme uspokojivě vysvětlit, známe je jich účinek a dokážeme je podle svých přání využívat.

NAVOZOVÁNÍ HYPNÓZY MAGNETIZACÍ

Co je magnetismus? Magnetismus je souhrn koncentrační energie hmoty. Označení »magnetismus« je ovšem nevýstižné, ne-li přímo matoucí, neboť s magnetismem železa nemá zde míněný magnetismus nic společného. Spíše jde také zde o důsledek výměny pozitivních a negativních sil, které jsou podmíněny procesy nabíjení a vybíjení probíhajícími neustále ve všech buňkách organismu. Tento druh magnetismu má v sobě ve větší nebo menší míře každý člověk. Každý také může tuto sílu zřetelně zvětšit a přivést pod kontrolu své vůle tak, aby ji mohl podle libosti využívat.

Žádné tělo bez magnetismu Žádné tělo není myslitelné bez magnetismu, neboť teprve jím vzniká uspořádané členění velkého počtu molekul. Každé tělo je shlukem atomů a molekul zaměřených na společný cíl. Magnetismus je tou silou, která ze shluku atomů a molekul vytváří tělo. Magnetické vyzařování je výrazné obzvlášť u pohyblivých povah. Právě toto vyzařování způsobuje, že se osoby se slabším zářením ocitají pod vlivem osob se zářením silnějším. Lze říci, že jakmile jsou spolu dva lidé, je už vždy jeden z nich pod silnějším vlivem toho druhého. Magnetický vliv jednoho člověka na druhého může být tak silný a výrazný, že ten druhý je jako zajatý a přestává být pánem své vůle, ačkoli to sám často nedokáže rozpoznat.

Pozitivní a negativní vyzařování Ale i zvířata a rostliny mají tento magnetismus. Vždyť jednou přistupte ke krásnému starému stromu, pomalu se k němu přibližujte a přitom zbystřete své smysly a zcela je otevřete tomuto jeho vyzařování. Ve

vzdálenosti tří až čtyř metrů od kmene stromu se octnete v poli silokřivek stromu, a tam se můžete zase »nabít«, je-li vaše vlastní »baterie« vybitá.

Opakem je případ, kdy vás při setkání nějaký člověk odpuzuje, ačkoli zjevně neměl sebemenší možnost vám něco udělat. Mezi jeho vyzařováním a vaším vlastním magnetismem je totiž disharmonie, a vy to zcela zřetelně cítíte.

Při shromáždění většího počtu lidí se magnetismus jednotlivců sčítá a skládá v novou sílu, v níž jednotlivec čím dál tím víc ztrácí svou individualitu a podléhá tomuto novému zákonu. Po takové zkušenosti trvá často i několik dní, než člověk toto neviditelné pouto zase setřese a osvobodí se od jeho vlivu. **Sčítání sil**

Můžeme tedy vycházet z toho, že tímto biologickým vyzařováním je vybaveno každé tělo. V obzvlášť velké míře to platí u člověka, ačkoli právě zde jsou veliké rozdíly. U některých lidí je toto vyzařování vyvinuto tak silně, že pouze jím bez čehokoli dalšího mohou konzervovat rostliny a malá zvířata. U každého člověka je však toto vyzařování dostatečně silné na to, aby účinně podporovalo navození hypnózy.

V jedné staré knize jsem našel takovýto popis »léčby magnetizací«:

»Při léčbě magnetizací necháme pacienta zavřít oči a pohodlně se usadit na židli. Chodidla mají celou plochou a plnou vahou spočívat na podlaze – ruce na stehnech. Magnetizér stojí nebo sedí před pacientem a celou svou vůli soustřeďuje pouze na svůj záměr. Nato pak nemocného magnetizuje od hlavy až k nohám. Prsty při tom drží ohnuté poněkud dovnitř. Na konci tahu vždy potřese rukama a zároveň tím naznačí, že z nich setřásá chorobné látky přitažené magnetickou silou. Tento postup se víckrát opakuje, a během toho pacient většinou začne pociťovat blahodárný účinek. Většinou magnetizér ruce jen přikládá. Při tom magnetický proud protéká z pravé ruky přes tělo nemocného do levé ruky, a tělo při tom tvoří takzvaný odpor proudu. Léčící magnetizér si ho uvědomuje jako lehké svědění v ruce. Při většině nemocí klade magnetizér svou pravou ruku na plexus solaris (sluneční pleteň, žaludeční

»Magnetizérské působení« jako způsob navození hypnózy

jamka) a levou na záda nebo do týla. Pozitivní, tj. pravá ruka má vždy spočívat na holé kůži žaludeční jamky. Tam, kde se přímý dotek kůže jeví nevhodný, nechává se ruka ležet o něco déle na oděvu. Od plexus solaris se přenesená magnetická síla může šířit do celého těla ve směru k hlavě i k nohám. Většina pacientů cítí při proudění magnetického fluida do svého těla buď teplo nebo chlad, taktéž při tazích rukou bez dotyku jejich těla. Vysoce senzitivní osoby se při tom někdy dostávají do stavu somnambulismu (hluboké hypnózy), v němž jsou často velmi vystupňovány jejich duševní schopnosti.«

**Zvýšení
senzitivity**

V každém případě se takovýmto postupem dosahuje výrazného zvýšení senzitivity, a to značně usnadňuje první navození hypnózy. Hovoří-li se v této souvislosti i na jiných místech této knihy stále jen o prvním navození hypnózy, tedy jen proto, že další navození hypnózy už nečiní žádné potíže, neboť posthypnotický příkaz zadaný při první hypnóze zde umožňuje dosáhnout hypnotického stavu snáze.

FRAKCIONOVANÁ HYPNÓZA

**Přizpůsobování
reakcím
hypnotizovaného**

Tuto metodu vytvořil zhruba na přelomu století O. Vogt a od té doby se osvědčila především u nesnadno hypnotizovatelných pacientů. Hypnóza se zde navozuje libovolným způsobem, ale vždy po několika minutách ji zase přerušujeme (frakcionujeme) a ptáme se pacienta na jeho reakce. Tím hypnotizér získává přímo od pacienta podstatné záchytné body, především pokud jde o to, které prvky aplikované techniky pacient pociťuje jako příjemné a které eventuálně jako rušivé. Tak je hypnotizér s to zcela svůj postup přizpůsobit individuálním reakcím každého svého pacienta. Nejlépe se to dá demonstrovat na příkladu. Předpokládejme tedy, že jste první hypnózu navozoval třeba takto:

Příklad

»Udělejte si nyní prosím naprosté pohodlí. Paže a nohy nechte zcela volně a úplně se uvolněte. Dýcháte zcela klidně a stejnoměrně. S každým dechem klesáte hlouběji a hlouběji do toho příjemného pocitu klidu a uvolnění. Nic vás nemůže rušit.

A nyní se prosím soustředte na své nohy. Docela jednoduše se soustředte na své nohy. Cítíte, vnímáte, pociťujete teď zcela zřetelně, jak vaše nohy těžknou. Stále těžší jsou vaše nohy – stále těžší – stále těžší. Vaše nohy jsou nyní úplně těžké, těžké jak z olova, úplně jako z olova.

I vaše paže nyní velmi těžknou. Stále větší tíže proudí do vašich paží a vaše paže těžknou a těžknou – čím dál víc těžknou. I vaše paže jsou nyní těžké jako z olova.

A také vaše oční víčka jsou velice těžká a těžknou stále víc – jsou stále těžší a těžší. Oči jsou pevně zavřené. Nemůžete už oči otevřít, ale to vy taky ani nechcete. Ponořujete se stále hlouběji a hlouběji do toho příjemného pocitu únavy a tíže. Jste stále unavenější – stále unavenější.«

Zde udělejte minutovou přestávku, a pokračujte:

»Ještě jednou do sebe nasajte ten nádherný klid. V tom nádherném stavu klidu se osvěžila každá buňka vašeho těla a vy se cítíte úplně dobře. Budu teď počítat do tří, a vaše paže a nohy pak budou zase lehké a volně pohyblivé. Otevřete oči a budete se cítit zcela svěží a úplně dobře. Jedna – dvě – tři! Otevřete oči! Cítíte se zcela svěží a úplně dobře.«

Nyní se pokusné osoby zeptejte, jak na ni jednotlivé sugesce působily. Dejme tomu, že dostanete takovou odpověď:

Kontrolní
dotazování

»Uvolnění jsem teď cítil naprosto zřetelně, zvlášť když jste říkal: ‚S každým dechem klesáte hlouběji a hlouběji.‘ Taky ruce mi úplně ztěžkly. Ty ještě teď nemohu pořádně zvednout. Ale nohy jsem nijak těžké neměl, a taky oči bych byl mohl úplně snadno otevřít.«

Tyto informace teď využijte při následující druhé hypnotizaci tak, že účinné sugesce rozvinete a víckrát zopakujete, a neúčinné jednoduše vynecháte.

Druhá hypnotizace by tedy mohla být prováděna asi těmito slovy:

Omezení
na účinné
sugesce

»Udělejte si nyní prosím úplné pohodlí. Paže a nohy nechte zcela volně a úplně se uvolněte. Dýcháte zcela klidně a stejnoměrně. S každým dechem klesáte hlouběji a hlouběji do toho příjemného pocitu klidu a uvolnění. Dýcháte zcela klidně a stejnoměrně – zcela klidně

a stejnoměrně. Jste naprosto uvolněný. Jste naprosto uvolněný a cítíte se zcela dobře. Cítíte se úplně dobře a s každým dechem klesáte hlouběji a hlouběji – stále hlouběji – do toho příjemného pocitu únavy a tíže. S každým dechem se ponořujete hlouběji do neobyčejně příjemného pocitu únavy a tíže. Cítíte, jak se ten nádherný pocit klidu šíří do celého vašeho těla.«

A nyní se prosím soustředte na své paže. Jednoduše se soustředte jen na své paže. Cítíte, vnímáte, pociťujete teď zcela zřetelně, jak vaše paže těžknou. Stále těžší jsou vaše paže – stále těžší – stále těžší. Vaše paže jsou nyní úplně těžké, těžké jak z olova, úplně jako z olova. Vaše paže jsou nyní tak těžké, že už je nemůžete zvednout. Nemůžete už pažemi ani pohnout. Je to, jako by na nich viselo závaží. Obě paže jsou těžké jako z olova a úplně bezvládné. Nemůžete už teď pažemi ani pohnout.

Oči jsou zavřené a zůstávají zavřené. Oči zůstávají pevně zavřené. Dýcháte zcela klidně a stejnoměrně a s každým dechem klesáte hlouběji a hlouběji do příjemného pocitu klidu a uvolnění. S každým dechem se ponořujete hlouběji a hlouběji do neobyčejně příjemného pocitu únavy a tíže. Jste stále unavenější – stále unavenější.«

Zde opět udělejte minutovou přestávku.

»Ještě jednou do sebe nasajte ten nádherný klid. V tom podivuhodném klidu se každé moje slovo nasmazatelně vtisklo do vašeho podvědomí, a vy se tím vším budete zcela přesně řídit. Budu teď počítat do tří. Vaše paže a nohy pak budou opět zcela volné, lehké a volně pohyblivé. Otevřete oči a budete se cítit zcela svěží a úplně dobře. Jakmile vás ale budu znovu uvádět do tohoto stavu, klesnete ještě snadněji a hlouběji než nyní do toho příjemného stavu klidu a uvolnění. Váš klid pak bude tak hluboký jako ještě nikdy.

Jedna – dvě – tři! Otevřete oči! Paže a nohy jsou nyní opět volné, lehké a volně pohyblivé a cítíte se zcela svěží a úplně dobře.«

Druhé
kontrolní
dotazování

Nyní se pacienta opět zeptejte, zda tyto formulace pociťoval jako příjemné a zda jejich sled nebyl příliš rychlý nebo příliš pomalý. Je-li všechno v pořádku, můžete

přejít ke třetí hypnotizaci a navazujícímu podmiňování. Při podmiňování pokusné osoby se do jejího podvědomí zakotví nějaký navozující podnět jako spouštěč pro každou další hypnózu, takže pak u ní budete moci vyvolat hypnotický stav bez dlouhého navozování. Navodíte tedy nyní těmito slovy hypnózu potřetí:

»Udělejte si nyní prosím úplné pohodlí. Paže a nohy nechte zcela volně a úplně se uvolněte. Dýchejte zcela klidně a stejnoměrně. Dýcháte zcela klidně a stejnoměrně, a s každým dechem se ponořujete hlouběji a hlouběji do příjemného pocitu klidu a uvolnění. Dýcháte zcela klidně a stejnoměrně - zcela klidně a stejnoměrně. Jste naprosto uvolněný. Jste naprosto uvolněný a cítíte se zcela dobře. Cítíte se úplně dobře a s každým dechem klesáte hlouběji a hlouběji - stále hlouběji - stále hlouběji do toho příjemného pocitu únavy a tíže. S každým dechem se ponořujete hlouběji do neobyčejně příjemného pocitu únavy a tíže. Cítíte, jak se ten nádherný pocit klidu šíří do celého vašeho těla. Ten nádherný klid se nyní šíří do celého vašeho těla.«

Zde udělejte půlminutovou přestávku.

»A nyní se prosím soustřeďte na své paže. Jednoduše se soustřeďte jen na své paže. Cítíte, vnímáte, pociťujete teď zcela zřetelně, jak vaše paže těžknou. Stále těžší jsou vaše paže - stále těžší - stále těžší a těžší. Vaše paže jsou nyní úplně těžké, těžké jak z olova, úplně jako z olova. Vaše paže jsou nyní tak těžké, že už je nemůžete zvednout. Nemůžete už pažemi ani pohnout. Je to, jako by na nich viselo závaží. Obě paže jsou těžké jako z olova a úplně bezvládné. Nemůžete už teď pažemi ani pohnout.

Oči jsou zavřené a zůstávají zavřené. Oči zůstávají pevně zavřené. Dýcháte zcela klidně a stejnoměrně. S každým dechem klesáte hlouběji a hlouběji do příjemného pocitu klidu a uvolnění. S každým dechem se ponořujete hlouběji a hlouběji do neobyčejně příjemného pocitu únavy a tíže. Jste stále unavenější - stále unavenější.«

Zde udělejte minutovou přestávku.

»Nic vás nemůže rušit. Slyšíte už jenom můj hlas. Nic vás nemůže rušit. Slyšíte už jenom můj hlas a cítí-

**Třetí
navození
hypnózy**

te, vnímáte, pocítujete teď zcela zřetelně, jak pozvolna klesáte ještě hlouběji - stále hlouběji - stále hlouběji, do hlubokého, hlubokého blahodárného klidu.

Podmiňová-
ní pokusné
osoby

V tom nádherném stavu klidu se nyní otevírá úplně dokořán brána k vašemu podvědomí. Úplně dokořán se nyní otevírá brána k vašemu podvědomí. Všechno, co vám říkám, proniká zcela snadno a hluboko do vašeho podvědomí, nesmazatelně se to tam vrývá, a vy se tím budete zcela přesně řídit.

Pokaždé, když vám řeknu slovo KI-AI, hned se vám nezadržitelně zavřou oči. Ponoříte se pak zas ihned do toho příjemného stavu klidu a uvolnění. Jakmile vám řeknu slovo KI-AI, pocítíte nepřekonatelné nutkání zavřít oči. Ponoříte se pak zas ihned do toho příjemného stavu klidu a uvolnění. A váš klid a uvolnění bude pokaždé hlubší - pokaždé hlubší a hlubší. Stačí, abych vám jednou řekl slovo KI-AI: Ihned zavřete oči a ponoříte se zase do toho příjemného stavu klidu. Je to naprosto bezvýhradné nutkání, a vy se jím budete vždy řídit. Chcete a budete se tím vždy řídit!«

Zde opět udělejte minutovou přestávku.

»Budu teď počítat do tří, a vy pak otevřete oči, budete naprosto bdělý a budete se cítit zcela svěží a úplně dobře; ale všechno, co jsem vám řekl, tkví hluboko a pevně ve vašem podvědomí, a vy se tím budete vždy řídit. Jakmile vám řeknu slovo KI-AI, zavřou se vám nezadržitelně oči a vy se ihned zase ponoříte do toho příjemného stavu klidu a uvolnění. Je to naprosto bezvýhradné nutkání, a vy se jím budete vždy řídit.

»Budu tedy nyní počítat do tří. Vy pak otevřete oči a budete se cítit zcela svěží a úplně dobře, ale všechno, co jsem vám řekl, tkví hluboko a pevně ve vašem podvědomí, a vy se tím budete vždy řídit.

Jedna - dvě - tři: Otevřete oči! Cítíte se opět zcela svěží a úplně dobře. Paže a nohy jsou opět zcela volné, lehké a volně pohyblivé. Jste plný síly a energie a cítíte se zcela svěží a úplně dobře.«

To je tedy příklad hypnotizace šité na míru a spojené na závěr s podmíněním pokusné osoby, takže každá další hypnóza je navoditelná během několika vteřin.

HYPNOTIZACE PROSTŘEDNICTVÍM TELEVIZE

Před časem provedla jedna soukromá americká televizní společnost zajímavý pokus. Oznámila, že známý hypnotizér chce zkusit hypnotizovat prostřednictvím televize. Každý, kdo o to nemá zájem, nechť laskavě televizi včas vypne, aby proti své vůli neupadl do hypnózy.

**Americký
pokus**

V stanovený čas říkal hypnotizér do televizní kamery své sugesce. Protože své publikum nemohl vidět, řekl po několika minutách sugesci k ukončení hypnózy. Vysílací stanice pak s napětím očekávala reakce televizních diváků na tento neobvyklý experiment.

V následujících dnech došly tisíce dopisů, dílem nadšených, dílem pořádně rozzlobených. Obzvláště rozzlobení byli ti, kdo zůstali u televize jen jako diváci, protože najisto počítali s tím, že u nich to nemůže fungovat, a přesto pak rovněž okamžitě upadli do hypnózy. Někteří zase už neslyšeli ukončení hypnózy a způsobili starosti členům rodiny, protože se pak neprobudili. Nejpozději druhý den ráno byli však všichni zase vzhůru - zdraví a čilí.

Reakce

Takový experiment nelze sice zodpovědět, je nicméně dobrým dokladem toho, že k navození hypnózy není třeba žádného tajemného fluida ani žádného magnetického vyzařování. Každý člověk má latentní, pasivní pohotovost k tomu, být uveden do hypnózy. Tato pohotovost je jenom u některých lidí snadno, u jiných těžko aktivizovatelná. Neexistuje patrně člověk, kterého by při dostatečné vytrvalosti nebylo možno uvést do hypnózy.

**Latentní
pohotovost**

HLUBOKÁ HYPNÓZA

Pro hlubokou hypnózu se hodí asi 20 % lidí. Každého pátého člověka lze tedy uvést do stavu, v němž vědomí ustupuje daleko do pozadí a podvědomí se ochotně nechává vést hypnotizérem. I pro hlubokou hypnózu však platí, že provedeny budou jen takové příkazy, které zůstávají v mezích slučitelnosti s osobnostní strukturou pokusné osoby. Je-li zadán příkaz vybočující z tohoto

**Kdy se
používá
hluboká
hypnóza?**

rámcem, pokusná osoba jej buď neprovede, nebo se okamžitě přerušit hypnózu.

Po hluboké hypnóze bývá takřka vždy amnézie (ztráta výbavnosti vzpomínek), tj. pokusná osoba si po ukončení hypnózy nemůže vzpomenout na nic, co v hypnóze říkala nebo dělala.

V léčebných aplikacích nehraje nicméně hluboká hypnóza žádnou zvláštní roli, neboť kontakt s nevědomím lze navázat již při lehké hypnóze, a tím je dána možnost téměř jakéhokoli požadovaného ovlivnění.

**Věková
regrese**

Já používám hluboké hypnózy prakticky už jen při experimentech, např. když chci pokusnou osobu přenést zpět do jejího dětství (věková regrese). Jestliže pokusné osobě v hluboké hypnóze sugeruji, že je stále mladší a mladší, a nakonec třeba že jsou jí zase tři roky, bude se chovat přesně tak, jako když jí byly tři roky. I řeč a chůze budou zase odpovídat tomu věku. Dokáže si zase přesně vzpomenout na všechno, co se v té době stalo. V paměti lze opět aktivovat dokonce i podružné informace. Můžeme se např. zeptat: »Jaké šaty měla na sobě tvá matka v den tvých narozenin?« - a jistě dostaneme správnou odpověď, jak si někdy můžeme ověřit podle starých fotografií.

**Experimenty
s budoucností**

V hluboké hypnóze se ale dají provádět i zajímavé experimenty s budoucností. Tak jsem před lety jednou přenesl jednu pokusnou osobu v hluboké hypnóze do budoucnosti tím, že jsem jí sugeroval, že je jí stále víc a víc, až konečně že nyní je jí 25 let. Ve skutečnosti jí tehdy bylo 17 let.

Na můj dotaz, jak proběhlo posledních několik let, mi vyprávěla, že v 18 letech se seznámila se svým budoucím mužem, že se s ním čtyři roky přátelila, po roce se s ním sice jednou po hádce rozešla, ale nakonec byl přece jen tím pravým partnerem. Po dvou a půl letech se s ním zasnoubila a po čtyřech letech se za něho provdala. Uvedla i jeho jméno a vyprávěla, že si dodatečně udělal maturitu a nyní pracuje jako technik u jedné známé firmy v okolí. Před rokem se jí narodil syn Jochen. V jedné sousední obci si koupili pozemek. Teď v posledních týdnech začali stavět. O vánocích by se chtěli nastěhovat.

Když jsem měl po několika letech zase jednou příležitost s ní mluvit, ukázalo se, že všechny tehdejší předpovědi se do podrobností splnily. I to, že se se svým budoucím manželem po jedné hádce na přechodnou dobu rozešla. V hluboké hypnóze byla tato mladá žena zcela jednoznačně schopná předvídání.

Udělal to na mě hluboký dojem a byl jsem přesvědčen, že jsem našel dobré médium pro zkoumání budoucnosti. I ona souhlasila s tím, že se zúčastní dalších experimentů. Přenesl jsem ji tedy ještě několikrát do budoucnosti a podrobně jsem se jí vyptal na všechno, co mě zajímalo. Bohužel se brzy ukázalo, že žádná z jejích dalších předpovědí budoucnosti se nesplnila. Díky nějaké okolnosti, pro kterou dodnes nemám vysvětlení, se mi tak jednou podařilo poodhalit závoj, který zakrývá budoucnost - nicméně právě jen na jeden krátký okamžik.

Navozování hluboké hypnózy probíhá úplně stejně jako u každé hypnózy běžné. Pouze se pokoušíme častým opakováním a sugescemi odpovídajícího obsahu hypnózu prohlubovat. Nejlépe se toho dosahuje frakcionovanou hypnózou, o níž jsme zde již zevrubně pojednali.

Navozování
hluboké
hypnózy

PRÁZDNÁ HYPNÓZA

Prázdnou hypnózou rozumíme speciální formu hypnózy, při níž kromě sugescí k dosažení hypnotického stavu nejsou zadávány žádné další, terapeutické sugesce. Užívá se jí zejména u vegetativních poruch a má vést k určitému přepojení či přeladění příslušných procesů.

Náleží sem »prodloužená klidová hypnóza«, tj. prosté uchování navozeného hypnotického stavu po další půlhodinu až několik hodin bez dalších sugescí, a dále tzv. »následný hypnotický spánek«. Při tom se sice po dosažení hypnotického stavu žádoucí terapeutické sugesce zadají, potom se ale hypnotický stav zachová dalších půl hodiny až několik hodin, aby se účinek zadaných sugescí prohloubil.

Klidová
hypnóza
a následný
spánek

Náleží sem také tzv. »trvalá hypnóza«. Tuto formu hypnózy lze provádět pouze klinicky, protože pacient je při ní trvale v hypnotickém spánku, a je z něho buzen vždy jenom nakrátko k jídlu.

Cil: Všechny formy prázdné hypnózy vedou k rozvažování o sobě, neboť jsou na jistou dobu vyřazeny vnější sebeurčení podněty, které by od toho jinak odváděly. Toto uvažování o sobě vede k duševnímu zpracování nahromaděných nezpracovaných zážitků, a to může být obzvlášť dnes, v době zahlcení podněty, velmi důležité a účinné.

HYPNÓZA ZVÍŘAT

U zvířat se objevují některé jevy podobné hypnóze. Strnutí zajíců či srnců při oslnění světly aut nebo reflex »stavění se mrtvým« - když nějaké menší zvíře už nemůže utéci před větším - jsou toho příkladem.

Instinktivní ztuhnutí úlekem Podle současných názorů jde v případě tzv. hypnózy zvířat o reflexní, na instinkty vázaný stav imobilizace (strnutí úlekem), vyskytující se především při ohrožení. Takového stavu můžete sami snadno experimentálně dosáhnout. Vezměte např. slepici, šetrně ji položte na záda a několik vteřin pevně držte, dokud se neuklidní. Když potom ruce zlehka odtáhnete, zůstane ležet v té poloze, do jaké jste ji uvedli. Teprve na nějaký další podnět polekaně vyskočí.

Experiment Jako kluk jsem tuto reakci slepic už znal a občas jsem jí využíval k tomu, abych nahnal notný strach tetě. Žila na venkově a já jsem u ní někdy trávil prázdniny. Chovala několik slepic, a ty byly velice důvěřivé a teta je nesmírně milovala. Já jsem občas tropil žerty, chytal jsem slepice jednu po druhé a opatrně jsem vždycky každou položil na domovní schody a pevně přidržel tak dlouho, dokud v té poloze nezůstala. Vypadalo to opravdu zvláště, když sedm nebo osm slepic v nejneumožnějších pozicích nehybně leželo na schodech domu, jako by byly mrtvé. Jistě si dovedete představit zděšení mé tety, když jsem se jí pak pokrytecky zeptal, zda její slepice nemohly sníst něco jedovatého. Přirozeně stačilo jednou pořádně tlesknout. Všechny naráz hned vyskočily a s kďákáním se rozletěly.

Postup Tento a podobné experimenty lze provádět s mnoha zvířaty. Způsoby, jak tento stav vyvolat, jsou leknutí, fixace očí upřeným pohledem a znemožnění pohybu.

Ale již I. P. Pavlov výslovně zdůraznil, že při hypnóze zvířat a obecně při provádění pokusů s podmíněnými reflexy na zvířatech je třeba počítat s nejrůznějšími individuálními reakcemi zvířat, takže ani u zvířete nelze počítat při použití stejné techniky se stále stejnou reakcí. A rovněž každé zvíře reaguje různě na různé experimentátory.

VII

Hypnóza u nesnadno hypnotizovatelných osob

HYPNÓZA U DĚTÍ

Sugestibilita a hypnabilita Děti jsou sice velmi sugestibilní, ale jejich hypnabilita závisí do značné míry na věku. Domnívám se, že závisí na stupni cerebrální vývojové zralosti. Obecně lze říci, že děti od devíti let výše jsou snadno hypnotizovatelné. Během puberty se hypnabilita přechodně snižuje, později zase výrazně stoupá.

Vzhledem k vysoké reaktivitě dětí na všechny podněty lze sotva dosáhnout neměnného stavu sníženého vědomí. Navzdory tomu lze však dosáhnout účinného ovlivnění. Je ale třeba mít na zřeteli, že děti reagují na sebemenší změnu v chování hypnotizéra.

Vyloučit jakoukoli nejistotu Při hypnóze dětí je proto obzvlášť třeba držet pod kontrolou vlastní myšlenky, protože ty se mohou nevědomě projevat a přenášet na hypnotizované dítě. Zejména myšlenky nejistoty bývají pro dítě většinou tak citelné, že to zpochybňuje účinek hypnózy. Jestliže ale vyzařujete neochvějnou jistotu, pak se vám hypnóza podaří někdy i u velmi malých dětí. V mnoha případech se mi podařilo navodit hypnózu u sedmiletých dětí. Jednou se mi hypnóza povedla dokonce u čtyřleté holčičky.

Přízpůsobení navozovací techniky dítěti Přírozeně zde obzvlášť záleží na přízpůsobení navozovací techniky, na tom, aby odpovídala světu dětských představ. U dětí do deseti let volím obvykle nepřímý způsob navození hypnózy. Požádám rodiče, aby k prvnímu sezení přinesli s sebou oblíbenou hračku dítěte a dítěti aby v žádném případě neříkali, že hypnotizováno má být ono samo. Spíš se mají jakoby jít dát ošetřit rodiče a dítěti říci, že jeho medvídek nebo panenka jsou také nemocní, a tak že se léčení dá vzít při jednom.

Příklad nepřímého navození Po krátkém rozhovoru s rodiči se pak obrátím k medvídkovi a zeptám se ho, co že mu tedy schází. Dítě mi ochotně poskytne informaci o domnělé medvídkově ne-

moci. Navážu na to a v další řeči k medvídkovi řeknu: »Jsi nemocný a já tě chci zase úplně uzdravit. Hezky si tady prosím lehni a zavři oči.« Dítě medvídku položí, ale nemůže zavřít jeho oči.

Toho se chytím a mluvím dál k dítěti: »Medvídek je ještě tak malý a hloupý, že vůbec ještě neumí zavřít oči. Myslím, že mu to budeš muset trochu ukázat, aby se to naučil. Víš co, buď tak hodný, předváděj mu tedy, co ti teď budu říkat.«

Dítě bude svému medvídkovi ukazovat velmi ochotně, jak se hezky klidně leží a jak se zavřou oči. A tak potom zcela normálně navozují hypnózu, ale pořád ve vztahu k medvídkovi, asi takto:

»Tak, teď medvídkovi trochu ukážeš, jak se hezky klidně leží a jak se zavřou oči. Medvídek se to teď od tebe učí, tak mu to musíš předvádět hodně dlouho, aby se to dobře naučil. Tak - teď hezky zavři oči, a necháš je zavřené hodně dlouho - dokud ti neřeknu, že je můžeš zase otevřít - aby se to ten tvůj medvídek od tebe dobře naučil.

Ležíš teď úplně klidně, a svému medvídkovi pěkně ukazuješ, jak se úplně klidně dýchá. Ty dýcháš úplně klidně a stejnoměrně - úplně klidně a stejnoměrně a ruce a nohy necháváš úplně volně. Ruce a nohy jsou teď úplně povolené a dýcháš úplně klidně a stejnoměrně - úplně klidně a stejnoměrně. Oči zůstávají celou dobu zavřené, a ty jsi čím dál klidnější, čím dál klidnější. Taky tvůj medvídek se teď úplně uklidnil, když mu to umíš tak hezky předvádět. Teď medvídkovi ukazuješ, jak se dá opravdu hodně dlouho zůstat klidně ležet a mít zavřené oči. Ty jsi teď úplně klidný - dýcháš úplně klidně a stejnoměrně. Tvoje ruce a nohy jsou úplně povolené a uvolněné. A teď se ti něco moc hezkého zdá, ale všechno, co ti říkám, dál úplně zřetelně slyšíš a budeš se tím vším přesně řídit. Všechno, co ti řeknu, vždycky hned uděláš. To je moc důležité pro to, aby se tvůj medvídek zase uzdravil. Proto všechno, co ti řeknu, vždycky hned uděláš. Nemůžeš jinak. Všechno, co ti řeknu, vždycky hned uděláš. Ty to taky udělat chceš, aby se tvůj medvídek zase rychle uzdravil.«

Tím je hypnóza takřka ve všech případech navozena.

Nyní se můžeme zaměřit už přímo na potíže dítěte. Jde-li např. o zvýšení školního výkonu, můžeme pokračovat asi těmito slovy:

**Zvyšování
školního
výkonu**

»Tvůj medvídek teď ve škole vždycky dává pozor, aby z něho byl opravdu chytrý medvěd. Také ty budeš od nynějška ve škole vždycky dávat dobrý pozor a poslouchat jen to, co říká učitel. Ničím se už nebudeš nechávat rušit a vždycky budeš při vyučování intenzivně spolupracovat. Pokaždé se také přihlíšíš, když budeš znát odpověď, aby učitel viděl, že jsi pilný a že dobře spolupracuješ. Také doma budeš soustředěně dělat své úkoly a nenecháš se ničím rozptylovat. Hrát si půjdeš, teprve když budeš mít hotové úkoly. A také od nynějška budeš ještě daleko líp psát než dosud. Budeš se snažit psát den ode dne lépe a lépe. Umíš opravdu hezky psát a den ode dne budeš psát ještě lépe - ještě lépe.«
(atd.)

**Podmiňová-
ní a
ukončení
hypnózy**

Po zadání žádoucích sugescí nezapomeňte na podmiňování pro navození příští hypnózy. Řekněte asi toto:

»Všechno, co jsem ti říkal, si přesně zapamatuješ a vším se budeš přesně řídit. Také tím, co ti řeknu teď, se budeš přesně řídit. Od nynějška bude stačit, abych tě pohladil po vlasech, a už se ti zavřou oči. Budeš pak zase právě tak klidný jako teď. Jakmile tě pohladím po vlasech, hned se ti vždycky zavřou oči. Nebudeš moci udržet oči otevřené. A budeš pak hned zase tak klidný jako teď. To se ti hluboce vrylo do paměti, a budeš se tím vždycky řídit. Jakmile tě tedy příště pohladím po vlasech, hned se ti zavřou oči. Ponoříš se pak zase do toho nádherného stavu klidu jako teď. To se ti úplně pevně vrylo do paměti, a také se tím budeš vždycky řídit. Teď budu za chvíli počítat do tří. Ty potom zase otevřeš oči. Ruce a nohy budou zas úplně volné, a ty se budeš cítit zcela svěží a úplně dobře. Jedna - dvě - tři. Otevři oči. Jsi zase úplně čilý a cítíš se svěže a dobře.«

**Další
hypnóza po
vytvoření
podmíně-
ných
spojení**

Budete-li postupovat tímto způsobem, příště bude stačit pohladit dítě po vlasech. Oči se mu ihned zavřou a hypnóza bude navozena. Vždycky ale dítěti řeknu předem, co budu dělat, aby se nenarušila jeho důvěra. Asi takto:

»To mám radost, že mě zas jednou přicházíš navští-

vit. Pohladím tě teď po vlasech, a tobě se hned zase zavřou oči. Zase se ponoříš do toho příjemného stavu klidu jako posledně. Jakmile tě pohladím po vlasech, hned se ti zavřou oči – ruce a nohy se zase úplně uvolní, a ty se zase ponoříš do toho nádherného stavu klidu. Tentokrát ještě mnohem hlouběji než posledně – ještě mnohem hlouběji.«

U úplně malých dětí se doporučuje dát navození hypnózy podobu pohádky. Tady je příklad:

»Dneska ti budu povídat pohádku. Je to pohádka o úplně malé holčičce v tvém věku, která se nechtěla učit. Úplně klidně si lehni, zavři oči a hezky poslouchej.

To byla jednou jedna holčička, a ta nechtěla chodit do školy a taky se jí vůbec nechtělo dělat úkoly. Mnohem raději si chodila ven hrát. Rodiče z toho byli celí smutní, protože chtěli mít chytré dítě. Jednoho dne holčička potkala jednoho chytrého starého pána. Povídala mu, že nerada chodí do školy. Starý pán ale pokýval hlavou a řekl holčičce: ‚Ty to teď sice ještě nemůžeš chápat, ale až jednou budeš starší, budeš všechny ty věci, které se teď učíš ve škole, potřebovat. A budeš potom plakat, že jsi své rodiče neposlechla. Nenajdeš pak žádnou práci, protože ses nic nenaučila, a také nevyděláš žádné peníze. Nebudeš si moci koupit nic k jídlu ani žádné hezké hračky. Dneska jsi ale ještě malá a všechno můžeš ještě změnit. Když se budeš vždycky pilně učit a pořádně dělat úkoly, tak budeš později vydělávat hodně peněz a budeš si moci koupit všechny hezké věci, které bys chtěla mít. A jednoho dne přijde hezký a chytrý muž, který tě bude mít moc rád, a ožení se s tebou. Ten potom bude taky celý pyšný na to, že má tak chytrou a pilnou ženu, a protože tě bude mít tak rád, bude tě hýčkat a dělat, co ti na očích uvidí. Tak vidíš, jak je důležité chodit pořád do školy a pořádně dělat úkoly. A protože to teď chápeš a uznáváš, budeš ode dneška chodit do školy dokonce ráda, budeš vždycky pořádně dělat své úkoly a pilně se učit.‘

Ta malá holčička slíbila tomu starému moudrému pánovi, že se bude pilně učit a že vždycky bude pořádně dělat úkoly. Poděkovala za dobrou radu, chodila pak

Navození
hypnózy
pohádkou

ráda do školy a stala se z ní chytrá žena, která si mohla splnit všechno, co si přála. A protože ty bys to také všechno chtěla, budeš to dělat úplně stejně jako ona. Taky budeš ráda chodit do školy a úkoly si vždycky uděláš předtím, než si půjdeš hrát. Tvoji rodiče z toho budou mít velkou radost. Tak si budeš moci i ty později splnit všechno, co si budeš přát.«

Zřídka budete mít při hypnóze pozornější »spolupracovníky« než děti, pokud ovšem se přizpůsobíte světu jejich představ. Uděláte-li to, budete za to v každém jednotlivém případě mít úspěch.

HYPNÓZA U STARŠÍCH LIDÍ

Základní sugescie S přibývajícím věkem se hypnabilita významně snižuje. K navození hypnózy u starších lidí bychom proto nejdříve měli zadat několik základních sugescí, které se zcela jistě realizují. Já v takovémto případě říkávám, že bych si nejdřív rád udělal malý test k zjištění míry hypnability. Pak svého pacienta vybidnu, aby se posadil a zavřel oči. Nato ho požádám, aby předpažil, a začnu se sugescí, že paže jsou stále těžší:

»Vaše paže jsou čím dál těžší. Už je sotva můžete udržet. Proudí vám do rukou čím dál větší tíha. Už je nemůžete udržet předpažené. Paže vám začínají klesat. Čím dál těžší jsou vaše paže a klesají stále níž a níž. Vaše paže klesají čím dál níž – čím dál níž. Co nevidět vám ruce klesnou do klína. Už je nemůžete udržet předpažené. Teď vám ruce klesnou do klína.«

Tuto sugesci opakujte tak dlouho, až pokusné osobě klesnou ruce do klína. Sotva někdo dokáže udržet ruce předpažené déle než pět minut. Jakmile pokusné osobě klesnou ruce do klína, dejte jí pokyn, aby otevřela oči, a řekněte, že na hypnózu dobře reaguje, jak konečně sama právě viděla. Potom navodte hypnózu zcela běžným způsobem.

Velmi účinný test Jiný, velmi účinný »test« se provádí takto: Pokusná osoba sedí na gauči s nataženýma nohama. Anebo vůbec nejjednodušší je nechat pokusnou osobu nejdřív ulehnout a pak ji požádat, aby se vztyčila až do polohy

vsedě. Nohy přitom mají zůstat natažené. V této poloze je těžké déle vydržet, zvláště pro starší lidi. Potom pokusnou osobu požádejte, aby zavřela oči, uchopte ji za obě ruce a začněte s touto sugescí:

»Cítíte, jak vás to znatelně táhne dozadu. Čím dál silněji vás to táhne dozadu. Už jenom stěží se držíte, a pořád víc vás to táhne dozadu. Cítíte, jak pomalu klesáte dozadu. Čím dál silněji vás to táhne dozadu. Cítíte, jak čím dál víc klesáte dozadu.«

Přitom neznatelně tlačte ruce pokusné osoby dozadu a posilujte tak její přirozenou tendenci klesnout z této polohy dozadu. Zavřené oči ztěžují orientaci, takže každý během několika minut klesne dozadu. Po tomto úvodu pokračujte v navozování hypnózy několika základními sugescemi:

»Cítíte, jak se do celého vašeho těla šíří podivuhodný klid. Celé vaše tělo je naplněno tím podivuhodným pocitem klidu a uvolnění. Cítíte se úplně dobře a noříte se stále hlouběji do toho podivuhodného pocitu klidu a uvolnění. Jste úplně klidný a velmi unavený – úplně klidný a velmi unavený. Jste stále unavenější – stále unavenější.

**Klid, teplo,
jistota**

Nyní vám položím ruku na žaludek a vy ucítíte, jak z mé ruky vychází příjemné teplo. To příjemné teplo se šíří pořád dál. V příjemném pocitu tepla se všechny vaše svaly povolují – úplně povolují a uvolňují. Cítíte se naprosto dobře a v bezpečí.

Vy víte, že chci jen vaše dobro. Chci vám jen pomoci. U mne jste v dobrých rukou, a zcela se tomu pocitu jistoty a bezpečí poddáváte. Vaše jistota a sebedůvěra neustále sílí. Nic vás nemůže rušit. Cítíte se zcela jistě a v bezpečí. Zahaluje vás podivuhodný pocit bezpečí a jistoty.«

Budete-li to ještě považovat za potřebné, můžete navozenou hypnózu posilovat »kroužením rukou« ve vzdálenosti několika centimetrů nad týlem pokusné osoby. Tyto krouživé pohyby lze provádět i přímo na vlasech (jako při mytí hlavy). Tím se dosáhne značného prohloubení navozené hypnózy. Nato můžete začít s vlastními sugescemi.

**Prohloubení
krouživými
pohyby
ruky**

HYPNÓZA U NESNADNO HYPNOTIZOVATELNÝCH DOSPĚLÝCH

Motivace Hypnabilita člověka je závislá na jeho vnímavosti vůči sugescím. Sugestibilita je silně závislá na situaci. Velikou roli tu hraje obzvlášť věk – důležitými faktory jsou ale také stupeň psychické únavy, a přirozeně motivace k hypnóze. U nemocných lidí je motivace dána přáním uzdravit se, takže zde můžeme počítat se značně zvýšenou sugestibilitou.

Překonávání obav Hypnotizovat lze ale i obzvlášť nesnadno hypnotizovatelné osoby. Pouze je u nich třeba postupovat pomaleji a po etapách, podobně jako u starších lidí. Pokud k vám pokusná osoba bude mít důvěru a dokáže se tělesně i duševně uvolnit, nebude navození hypnózy působit potíže. Největším nepřítelem uvolnění je však strach. Proto se především postarejte, aby se pokusná osoba zbavila strachu. Věcně a s porozuměním se v rozhovoru pokuste zjistit, odkud strach pochází, a pokuste se odstranit jeho příčinu. Především budujte partnerský vztah k pokusné osobě. Nesnadno hypnotizovatelným osobám nedávejte žádné direktivní příkazy, ale povzbuzujte je ke spolupráci. Řekněte asi toto:

»Nyní se společně pokusíme vytvořit mezi sebou hypnotický raport. Já sám v tom bez vaší spolupráce nemohu mít úspěch.«

Technika denního snění Dobrou technikou na úvod je u nesnadno hypnotizovatelných osob »technika denního snění«. Při jejím použití vyzvěte pokusnou osobu, aby si lehla nebo sedla a jednoduše jen tak snila, přitom ale aby všechny dojmy a obrazy průběžně líčila. Snění můžete i navádět určitým směrem, tak, že pokusnou osobu požádáte, aby si třeba představovala, jak jede na dovolenou, jak jde na procházku nebo jak vystupuje na nějaký kopec. Nechte si průběžně dopodrobna líčit všechny dojmy a tu a tam se klidně i vyptávejte. Tak si pacient navykne všimnout si svých názorných představ a trénovat svou imaginaci. Současně tak máte možnost malé psychoanalýzy, neboť z druhu dojmů a způsobu líčení si už můžete udělat cenné závěry o pacientových problémech.

Jinou úvodní technikou k navození hypnózy u ne- snadno hypnotizovatelných osob je tzv. »hraní role«. Zde záleží jen na tom, aby pokusná osoba dělala, jako že zadaná sugesce již naplno působí. Zadáte-li tedy sugesci: »Vaše víčka jsou úplně těžká. Oči se vám zavírají,« pokusná osoba pomalu nechá klesnout svá víčka, jako by už skutečně nemohla udržet oči otevřené. Následuje-li pak sugesce: »Nyní již nemůžete oči otevřít, nejde to, ani když se o to pokoušíte, nemůžete už oči otevřít,« pokusná osoba dělá, jako by chtěla oči otevřít, vraští čelo jako při velikém úsilí, nechává však oči zavřené. Jestliže tímto způsobem několikrát účinek hypnózy sehraje, zjistíte, že dosud pouze hraný účinek se najednou dostavuje doopravdy.

**Hraní
role**

Během poslední války se opakovaně stávalo, že vojáci simulovali nějakou nemoc, aby byli propuštěni jako neschopní vojenské služby. V mnoha případech toho skutečně dosáhli. Když veškerá léčba té »nemocí« zůstávala bezvýsledná, museli být propuštěni. Často pak ale bylo nemožné se oněch po týdny jen hraných symptomů zase zbavit. Ze hry se stala skutečnost.

Také »hyperventilace«, tedy silně zrychlené vdechování a vydechování (oddechování), pomáhá při navození hypnózy. Před použitím této techniky je však třeba se pokusné osoby důkladně vyptat, zda nemá sklon k tetanickým záchvatům, protože použití této metody může vznik takového záchvatu podpořit. I jinak se ovšem zrychlené dýchání má provádět jen do okamžiku, kdy se dostaví lehký pocit závratí. Jakmile se to stane, měla by pokusná osoba rozhodně zase začít dýchat normálně. Když pocit závratí přejde, je eventuálně možné zrychlené dýchání obnovit a při opětovném pocitu závratí navodit hypnózu. V případě potřeby lze postupně v několika etapách natrénovat i zavření očí. Sugerujte pokusné osobě, že jí těžknou víčka a vzápětí se jí oči zavřou. Jakmile se to stane, zadejte sugesci, že při dalším pokusu se oči zavřou podstatně rychleji. Provedete-li takto několik pokusů za sebou, dosáhnete nakonec toho, že se pokusné osobě oči zavřou již po několika vteřinách.

**Zrychlené
dýchání**

**Předvedení
zdařilé
hypnózy
jako
pomůcka** Dobrou pomůckou u nesnadno hypnotizovatelných osob je přirozeně také předvedení zdařilé hypnózy. To vytváří téměř u každého člověka optimální připravenost pro navození hypnózy. Zároveň při tom lze odstranit eventuální obavy. Měli bychom však dbát na to, aby hypnóza byla navozována stejným způsobem, jakého bychom pak chtěli použít u dotyčné nesnadno hypnotizovatelné osoby, neboť příkladem u ní nastává předběžné nastavení na určitý průběh hypnotizace. Důležité je také zevrubné dotazování demonstrované osoby po hypnóze na její subjektivní pocity během hypnózy, např. nakolik pociťovala tíhu v pažích a nakolik v nohou, zda to bylo příjemné, zda vás stále slyšela atd.

**Další
přípravná
opatření** Jako příprava k navození hypnózy může být účinné i elektrické uklidnění elektrodovými brýlemi přístroje Dormed. Můžeme k tomu navíc pacientovi přehrávat přes sluchátka z magnetofonového pásku nebo kazety uklidňující hudbu a nechat ho tak zklidňovat asi půl hodiny. To se osvědčuje zvláště u lidí, kteří přicházejí nechat se hypnotizovat nepřipraveni rovnou ze silného pracovního stresu.

**Masáž
reflexních
zón
chodidel** Jako další podpora uklidňujícího efektu může být velmi užitečná masáž reflexních zón chodidel (podle Marquardta). Masírujeme při ní v tepavém rytmu a s polevujícím tlakem a ubývající frekvencí koncový bod sluneční pleteně. V několika málo minutách to vede k blahodárnému uklidnění. Pokračujeme-li v masáži dále, pacient při tom většinou usne. Příslušný reflexní bod leží asi uprostřed chodidla pod prostředním prstem nohy. Masáž by se vždy měla provádět na obou nohou souběžně oběma palci, a to krouživým pohybem zevnitř ven, ale stále na stejném místě. Přitom znatelně snižujte tlak prstů a masírujte stále pomaleji, až se nakonec svými palci budete obou bodů už jenom lehce dotýkat. Účinkem budete překvapeni. I zde se kromě toho dá využít »efektu holičského křesla«. Jak přesně se tato technika provádí, jsem již podrobně popsal v oddílu »Techniky prvního navození hypnózy«.

**Technika
»elektrizující
ruky«** Rád bych vám nyní popsal ještě jednu velmi účinnou metodu, totiž techniku »elektrizující ruky«. Při té dám vám pacientovi do levé ruky jednu elektrodu malého

elektrizujícího přístroje a sám si vezmu do levé ruky druhou elektrodu. Intenzita proudu činí 2 mA při napětí 50 V. Jakmile se pak pacienta dotknu pravou rukou, uzavřu tím elektrický obvod a pacient ucítí v místě dotyku příjemné šimrání. Zejména na krku, na čele a na šíji to má podivuhodně uklidňující účinek. Je to zcela neškodné a u hypnotizéra to ani při častém používání nepůsobí žádné nesnáze - v optimálním případě je účinek naopak povzbuzující. Často stačí pouhý dotek »elektrizující ruky« k tomu, aby u pacienta zmizely bolesti. Ve spojení s odpovídajícími sugescemi tak lze působit pravé divy.

Protože se někteří lidé styku s elektrickým proudem obávají, dávám většinou regulátor do ruky pokusné osobě, nastavím ho na nulu a vyzvu ji, aby si intenzitu proudu podle libosti sama regulovala. Vzhledem k tomu, že o nastavené intenzitě mám neustále přehled díky elektrodě ve své levé ruce, mohu tak zabránit tomu, že by intenzita překročila míru vhodnou pro uklidnění, a v případě potřeby pokusnou osobu požádat, aby už s regulátorem nehýbala.

Obzvlášť účinné je dělat »elektrizující rukou« mesmerovské tahy (pasy) a současně zadat sugesci, že dotýkané části těla se plně uvolňují. Několik tahů pak většinou postačí k dosažení úplného uvolnění. I u pacientů, kteří již byli opakovaně bezvýsledně hypnotizováni jinými hypnotizéry, dosahuji touto metodou většinou již při prvním pokusu o navození hypnózy plného úspěchu. Lehkou elektrizaci pociťují většinou pacienti jako něco tak příjemného, že když už nepovažují za potřebné jí použít, ihned se ptají, proč dnes chybí, takže pak často u ní musím i nadále zůstat, když už jsem jí jednou při navození hypnózy použil.

Jiným způsobem, jak u nesnadno hypnotizovatelných osob navodit hypnózu, je užít »biofeedbackového« přístroje. Pokusnou osobu zde pomocí dvou prstových elektrod připojíme na psychogalvanometr. Z výchylky ručičky přístroje lze pak vždy vyčíst účinnost zadávané sugesce, takže u každého pacienta lze méně účinné sugesce vypustit a účinnější vícenásobně opakovat. Tím máme možnost rozvíjet každou hypnotizaci jako »hyp-

**Navození
s pomocí
biofeed-
backu**

nózu šitou na míru« pro daného jednotlivého pacienta.

Kromě toho můžeme účinek dobře přijímané sugesce ještě zesílit, jestliže např. řekneme: »Podle výchylky ručičky přístroje jasně vidím, že pocit tíže ve vašich pažích se už zřetelně projevuje. Do vašich paží teď proudí ještě víc tíže. Cítíte zřetelně, jak vaše paže stále víc těžknou a těžknou.« Na rozdíl od »elektrizující ruky« nepocítuje pacient při použití biofeedbackového přístroje vůbec nic, a na to byste možná měli každého pacienta předem upozornit, aby to v něm případně nevyvolávalo strach.

**Užití
biofeedbacku
jako
lžidetektoru**

Protože biofeedbackový přístroj je zároveň jakýmsi »detektorem lži«, lze ho i při dotazování v hypnóze celkem dobře využít k zjišťování, zda pokusná osoba říká vždy pravdu. Nejdřív si otestujte reakci pokusné osoby na správné a nesprávné odpovědi položením několika otázek, na něž znáte odpověď. Požádejte také pokusnou osobu, aby občas odpověděla nesprávně, a odpovídající reakci přístroje si vždy zapamatujte. Jakmile víte, jak přístroj u určité osoby reaguje při její správné a jak při její nesprávné odpovědi, můžete s pravděpodobností blízkou jistotě určit, zda její odpověď na určitou otázku je pravdivá, anebo nepravdivá, a to i když si pokusná osoba vůbec není vědoma, že by odpovídala nepravdivě. Podvědomí nicméně zareaguje odpovídajícím způsobem, a tuto reakci můžete pozorovat na přístroji.

**Rozhovor
po ukončení
hypnózy**

Za pomoci některé z těchto technik se vám podaří navodit hypnózu i u osob jinak nespodně hypnotizovatelných. Nikdy však nezapomeňte na závěr si s pokusnou osobou po jejím probuzení krátce pohovořit a vyptat se jí na její subjektivní pocity z hypnózy. Získáte tím informace v každém případě významné pro příští hypnotizaci.

OKAMŽITÁ HYPNOTIZACE I U NESNADNO HYPNOTIZOVATELNÝCH OSOB

**Důležité:
spouštěč** Možná jste již někdy viděli, jak hypnotizér jediným slovem či jednoduchým gestem uvedl nějakou osobu do hlubokého hypnotického spánku, a možná jste si přáli

to také umět. Je to nicméně docela jednoduché. Jde tu vždy o hypnózu navozovanou posthypnotickým příkazem, a tedy při některé předcházející hypnóze bylo určité slovo či gesto dohodnuto a zakotveno jako spouštěč hypnózy. Dohodnutí a zakotvení takového spouštěče, tzv. podmiňování, jsem již podrobně popsal v oddílu »Frakcionovaná hypnóza«. Spouštěč jednou stanovený a zakotvený funguje pak i u osob původně nesnadno hypnotizovatelných.

Pokud byste chtěl nějakou osobu hypnotizovat víc-krát, měl byste takto postupovat i vy, abyste příště nemusel celé navození hypnózy opakovat. Důležité je ale vybrat jako spouštěč takové slovo, které se nemůže vyskytnout v každodenní řeči, abyste potom u pokusné osoby nevyvolával někdy hypnózu nedopatřením.

Při podmiňování byste kromě toho měl dbát na to, aby v podmínkách bylo rovněž obsaženo, že dané slovo vyvolá hypnózu, jen pokud je pokusné osobě řeknete vy, aby při použití někým jiným zůstalo neúčinné. Jinak by napříště mohl u pokusné osoby vyvolat hypnózu kdokoli, kdo by znal dohodnuté heslo.

Je vždycky velmi působivé, jestliže jediným slovem uvedete rázem do hypnózy celou skupinu osob. Slovo působící jako spouštěč je nicméně i zde třeba dohodnout předem s každým jednotlivě. V tomto případě musíte ovšem se všemi dohodnout stejné slovo. Jednou jsem tak jedním slovem uspal celou třídu. Přítomný učitel nebyl mocen slova.

**Volba slova
pro funkci
spouštěče**

**Skupinová
hypnotizace**

HYPNODIAGNOSTIKA U NEMOCNÝCH

Je známou skutečností, že v hypnóze člověk disponuje jakousi superpamětí. Lze se pak vyptávat dokonce na nevýznamné podrobnosti z dob před lety. Dospělého člověka se např. můžeme v hypnóze zeptat, co měl v tašce v den, kdy šel prvně do školy, a jistě od něho dostaneme přesný výčet jejího obsahu. V bdělém stavu by takový výkon byl sotva možný. Již lehká hypnóza tak někdy stačí pokusnou osobu přimět k tomu, aby na dotaz udala druh i příčinu svého onemocnění.

**Napojení na
superpaměť**

Tyto vědomosti byly sice v podvědomí neustále přítomné, jejich sdělení však bylo blokováno zábranami.

**Sugestivní
navození
snu**

Nevede-li k úspěchu přímé dotazování, můžeme sugerovat i sen, který upozorňuje na něco dávno zapomenutého, co je v přímé souvislosti se současnými problémy. Současně zadáváme sugesci, že tento sen potrvá jen několik minut a pokusná osoba se z něho osvěžená probudí, ale zároveň se na všechno bude přesně pamatovat. Někdy však takový sen není možné objasnit bez přispění pokusné osoby, protože nevědomí nepracovalo s běžnými, nýbrž s velmi individuálními snovými symboly. Pokusné osobě je nicméně smysl těchto symbolů většinou ihned zřejmý.

**Technika
»řízené
imaginace«**

Někteří lidé však nedokážou snít na povel – nebo to alespoň o sobě tvrdí, protože si na to prostě netroufají. V tom případě pomáhá technika »řízené imaginace«. Při té pokusnou osobu nejdříve uvedeme do co možná nejhlubší hypnózy. Pak jí zadáme asi takovouto sugesci:

»Jste zcela klidný. Vaše hypnóza je hluboká a pevná. Naprosto hluboká a pevná, ale můžete mluvit. Až se vás teď budu ptát, budete mi úplně zřetelně odpovídat, ale při každém slově se vaše hypnóza bude ještě prohlubovat. Nebude vám dělat potíže se mnou mluvit, půjde to zcela snadno – jako samo od sebe, ale s každým slovem se budete nořit ještě hlouběji do toho příjemného stavu klidu a uvolnění. S každým slovem bude vaše hypnóza hlubší a hlubší – tak hluboká jako ještě nikdy. Nyní před svým duchovním zrakem vidíte zcela jasně tehdejší situaci. Je to, jako by se to všechno dělo ještě jednou. Zažíváte to všechno ještě jednou a vidíte všechno před sebou zcela zřetelně. Popisujte prosím úplně přesně, co vidíte. Pozorně se dívejte a všechno znovu prožívejte. Zároveň ale prosím popisujte všechno, co vidíte a co prožíváte.«

**Nerealistické
sugesce**

V této fázi může hypnotizér pokusné osobě klidně klást otázky a tak ji postupně přivádět k událostem, které je třeba objasnit, stále blíž a blíž, až jsou všechny nejasné otázky uspokojivě vyjasněny. V tomto stavu můžeme zadávat i zdánlivě nerealistické sugesce. Jestliže např. chcete objasnit příčinu nemoci, můžete říci:

»Vaše tělo je pro vás zcela průhledné. Stojíte před zrcadlem, ve kterém celé své tělo můžete skrz naskrz prohlédnout. Vidíte, jak bije vaše srdce a jak pracují vaše plíce. Rozeznáváte i svůj žlučník. Podívejte se, zda třeba ve žlučníku nejsou kameny« atd. Ovšemže ve skutečnosti člověk nemůže nahlížet do svého těla, nicméně někdy těmito sugescemi uvolníme z podvědomí takové informace, které položenou otázku zcela náležitě zodpovídají.

Lze také pacientovi zadat sugesci, aby v hypnóze příslušnou situaci vylíčil písemně, aniž by se tím narušil hypnotický stav. Také zde postačí sugesce, že s každým slovem, které napíše, bude hypnóza stále hlubší a hlubší. Po ukončení hypnózy se často bude autorovi jevit obsah písemného sdělení zcela cizí, jako by to psal někdo jiný. Jen vlastní rukopis pak pacienta přesvědčí, že to všechno napsal, a tedy také věděl opravdu on sám.

Při převádění názorných představ do písemného záznamu se však občas ztrácí důležitý materiál. Dávám proto přednost tomu, pořídit magnetofonový záznam, tedy provést důkladné dotazování pokusné osoby a každé slovo zachytit na magnetofonovém pásku. Kromě toho stačí-li pouze vyslovit to, co člověk vidí, méně to ruší tok představ a myšlenek.

Jednou jsem takový magnetofonový záznam pořídil, abych objevil příčinu úporných bolestí jedné mladé ženy. Už dva roky trpěla levostrannou neuralgií trojklaného nervu, vzdorující vlivu veškeré dosavadní medikamentózní léčby. Šlo přitom o téměř nesnesitelné bolesti v dolní čelisti, jaké už leckoho dohnaly k sebevraždě. I tato mladá žena už byla psychicky úplně v koncích, když ke mně přišla. Jelikož měla prakticky trvale bolesti, musel jsem ji nejdříve pomocí hypnózy dočasně osvobodit od těchto bolestí, abychom mohli navodit dostatečně hlubokou hypnózu.

Už na můj první dotaz po příčině těch hrozných bolestí zcela spontánně uvedla, že před třemi lety, když byla sama na dovolené, ji manžel podvedl s jednou přistěhovaleckou ženou, která bydlí na stejném patře. Dozvěděla se to teprve za půl roku. Chtěla se tehdy dát rozvést, nemohla to ale přenést přes srdce, zvlášť když

**Psaní
v hypnóze**

**Magnetofonový
protokol**

**Ilustrující
případ**

ji manžel ujišťoval, že něco takového se nikdy nebude opakovat a že on sám tou nevěrou trpí víc než ona. Navzdory tomu i dál skoro nemohla jíst a silně zhubla. Šla k lékaři a s pomocí léků postupně zase dostala chuť k jídlu. Ta ale natolik vzrostla, že mezitím přibrala asi 21 kg a přibírala pořád dál, protože musela pořád jíst. Několik měsíců po tom, co překonala nechť k jídlu, začaly náhle ty hrozné bolesti v dolní čelisti. Nejdřív v několikadenním odstupu, postupně ale stále častěji, až nakonec měla bolesti téměř neustále.

Rychle jsem dospěl k poznání, že její bolesti vyvolává nenávisť vůči té druhé ženě, a poradil jsem jí, aby tu ženu pozvala někdy na kávu a pak na celou věc zapomněla. Takovou radu ona ale pro sebe považovala za nepřijatelnou. Na to jsem jí musel říci, že pak ovšem jí tedy nemohu pomoci. Za několik dní ke mně přišla znovu a byla ochotná sousedce odpustit i ji pozvat na kávu, jen když ji budu dál léčit. To jsem jí s radostí přislíbil a pomocí hypnózy se mi podařilo ji na několik dní zbavit bolesti. Radil jsem jí, aby v té době uskutečnila pozvání a usmířila se s tou ženou. Za týden mi zavolala, že uposlechla mé rady a že od té doby už nemá bolesti. Nikdy jsem už pak o ní neslyšel.

VIII

Možnosti a meze hypnózy

POZORUHODNÉ JEVY

Skryté možnosti lidského nervového systému jsou mnohem a mnohem větší, než by odpovídalo běžným povšechným představám. V hypnóze může člověk zatížit své svaly mnohem víc, než by bylo možné v bdělém stavu. Na druhé straně i uvolnit se může člověk v hypnóze takovou měrou, jaké by nikdy nemohl dosáhnout při plném vědomí.

Zvýšení vitality a zbystrění smyslu

V hypnóze lze přechodně zvýšit výkon smyslových orgánů a enormně zrychlit průběh pohybů. Také lze zrychlovat či tlumit srdeční činnost. Kromě toho lze ovlivňovat činnost žláz s vnitřní sekrecí, funkci střev a funkce kůže.

Do jaké míry lze hypnózou zbystrit smysly, je patrné z následujícího experimentu: Vezměte nový balíček karet, na rubu musí být všechny úplně stejné. Jednu z karet si vyberte, poznamenejte si její barvu a hodnotu. Potom nějakou pokusnou osobu uveďte do hluboké hypnózy a nechte ji pak otevřít oči. Ukažte jí vybranou kartu (ale jen její rub) a vsugerujte jí, že při dalším spatření této karty uvidí na jejím rubu černý kříž a podle něho ji ihned pozná. Pak kartu zařadte zpátky do balíčku a důkladně karty zamíchejte. Potom pokusné osobě ukazujte z rubu jednu po druhé všechny karty a požádejte ji, aby mezi nimi našla tu s (pomyslným) černým křížem. Takřka ve všech případech pokusná osoba kartu přesně určí.

Experiment

Na tomto experimentu vidíme, že pokusná osoba rozhodně jen pasivně nevykonává hypnotizérový příkaz, nýbrž také bez zvláštní sugesce vyvíjí schopnosti potřebné k řešení úkolu.

Jiný experiment s hypnózou bych tu chtěl ještě uvést zase proto, že byl celý sledován týmem lékařů a jeho výsledek byl zaznamenán protokolárně. Jde v něm

Vytvoření spáleninového puchýře sugescí

o vytvoření spáleninového puchýře sugescí. Provádí se obvykle takto: Hypnotizér se dotkne kůže pokusné osoby studeným kovovým předmětem (tedy např. mincí) a zadá jí přitom sugesci, že je mince rozžhavená a popálí jí kůži. Po této sugesci ukončí hypnózu a pokusnou osobu probudí. Již za dvě až tři hodiny se přesně v místě, které přišlo do styku s mincí, objeví na kůži pokusné osoby typický obraz spáleniny s puchýřem.

Experiment O tomto experimentu referuje Platonow ve své knize *Slovo jako fyziologický a léčebný faktor*:

»38letou, dobře hypnotizovatelnou pokusnou osobu M. uvedl dr. V. I. Finne do sugestivně navozeného spánku. Na vnitřní stranu levého předloktí jí potom položil měděnou minci a sugeroval jí: ‚Položil jsem vám na paži žhavý kovový kroužek. Budete od toho mít bolestivou spáleninu.‘ Tuto sugestivní formulku několikrát opakoval. Po probuzení pokusnou osobu M. jeden z lékařů nepřetržitě pozoroval. Podle protokolu se za 25 minut po výše uvedené sugesci a po probuzení ze sugestivně navozeného spánku objevilo v místě »popálení« difuzní zarudnutí pokožky, za 55 minut byl patrný otok, za dvě a půl hodiny se uprostřed »spáleniny« objevila bílá skvrna, a za tři a půl hodiny po sugesci se na tomto místě vytvořil puchýř.«

Jak obtížně jsou takové dalekosáhlé změny vysvětlitelné, je zřejmé z následujících Schäferových vývodů:

»Jiného rázu je objasňování sugestivně vyvolané ‚spáleniny‘ spojené se vznikem puchýře. Protože taková spálenina se objevuje bez jakékoli aktivity pokusné osoby, jako je např. škrábání kůže, musí být podmíněna působením nervových impulzů. Ze dvou důvodů se však přijetí takového výkladu jeví problematické. Především není známo, jak může dráždění sympatických nervů – pouze ty mají v kůži zakončení – způsobit vznik puchýře. Vždy jsme byli toho názoru, že takovéto puchýře jsou výsledkem lokální destrukce buněk a poškození cév vlivem vysoké teploty. Tyto skutečnosti však zde chybějí. Za druhé je nejasné, jak to, že účinek sympatiku zůstává lokálně ohraničený. Zkoumáme-li tyto účinky, vidíme, že intenzita podráždění je v sympatickém nervovém systému ve všech jeho rozvětve-

ních v témž okamžiku vždy stejná. Možná že ony impulzy, které vedou k vzniku puchýře, dosud neznáme.« (Citováno podle V. Safonov, *Věda a náboženství*, 1967.)

V hypnóze nebo v transu lze ale dosáhnout i opačného účinku. Jde o fenomén »chůze ohněm«. Lze jej pozorovat u řady národů, přehled o tom podává B. Buschan v *Deutsche Medizinische Wochenschrift*, Nr. 32/1940.

Fenomén
»chůze
ohněm«

Podle něho poprvé chůzi ohněm popsal *Saporta* v zápisech ze svých pozorování tohoto zvyku na ostrově Raja-Taja v Polynésii. Byl přímým svědkem toho, jak kněží v modlitbě kráčeli přes žhavé kameny, aniž by utrpěli byť i jen sebemenší zranění. Tito kněží prý tvrdí, že vrátí-li se jediný z účastníků obřadu ze strachu zpět, celý svět zahyne v plamenech.

Kellog podává zprávu o obyčeji chůze ohněm na Tahiti. Tam se dva dny a dvě noci rozpalovaly kameny, až byly rozžhavené doběla. Domorodci pak bosí přecházeli 12 metrů dlouhou hromadu žhnoucích kamenů. Někteří přes kameny šli třikrát. *Kellog* se pokusil také se k hromadě kamenů alespoň přiblížit, pro velký žár se ale musel držet na několik kroků od ní. Hodil však na kameny starou botu, a ta okamžitě shořela. Nicméně na chodidlech těch, kdo kameny přešli, nebyly patrné sebemenší známky zranění.

Wirtz pozoroval chůzi ohněm při náboženských obřadech v Indii. Poutníci tam bosýma nohama přecházeli po žhavém uhlí k obrazům a sochám bohů, aby je ozdobili květinami a věnci. Ani z těch nikdo neutrpěl třeba jen sebemenší zranění.

Johnson referuje o chůzi ohněm na ostrově Martinique. V popisovaném případě je tam přichystána sedm metrů dlouhá »cesta« ze žhavého uhlí, vyzařující takový žár, že ještě deset metrů od ní v něm diváci stěží vydrží. Po obou stranách žhavého uhlí jsou rozestaveny obrazy bohů a rozloženy oběti, potom na žhavé uhlí vstupuje nejvyšší kněz. V rukou drží talismany. Pohled má strnule upřený na obrazy božstev. Žhavé uhlí, jak se zdá, vůbec nevnímá. Jeho nohy se přitom do něho při každém kroku boří až po kotníky. On však jde klidně a nevzrušeně dál, i když čím déle po žha-

vém uhlí kráčí, tím víc je mu na obličeji znát úbytek sil.

Pak jde přes oheň další kněz, na hlavě má květiny. Krok má jistý a plný síly. Ale uprostřed cesty ho síly očividně opouštějí. Téměř to vypadá, že upadne, ale vzchopí se a zvládne to rovněž.

Pak přicházejí tři muži a tři ženy. Jsou to novicové, a podstupují tento zvyk poprvé. Vypadají jako v horečce, ústa otevřená, oči skelné, nepřítomní duchem. Když se jedna z žen v půli cesty zastaví a vyrazí výkřik, jeden z kněží ji uhodí mokrým provazem po hlavě. Potom jde žena dál. Jen s námahou se dokáže udržet na nohou, ale zvládne to. U žádného z účastníků není patrně žádné zranění.

Chůze ohněm je tradicí dokonce i v Japonsku. Anglický učenec *Lowell* pojednává o takovém obřadu, podle jeho slov konaném dvakrát do roka v malém chrámu v Ontaka. Žhavé uhlí se tam rozloží tak, že tvoří cestu čtyři metry dlouhou a asi metr širokou. Okolo jsou všude rozvěšeny svaté texty. Oheň se neustále rozdmýchává vějíři na dlouhých tyčích. Nejprve skupina kněží žhavé uhlí obejde, pak se z ní oddělí menší skupinka kněží s nejvyšším knězem v čele a s jistotou kráčí přes žhavé uhlí.

Kontrolovaný experiment

V r. 1935 byl členy společnosti pro psychologický výzkum proveden přísně kontrolovaný a protokolárně zaznamenávaný experiment s indickým fakírem *Kudou Baksem* (H. Price, University of London, Council for Psychological Investigations). Zde je výtah z protokolu:

»Před pokusem byly důkladně vyšetřeny a omyty nohy fakíra. Nebyly znát žádné stopy po nějaké přípravě. Chodidla byla měkká a suchá a teplota činila 27° C. K pokusu bylo užito dvou stejně velikých pecí o délce 3,35 m a šířce 1,8 m, naplněných novinovým papírem, parafínem a palivovým dřívím. Navrch byly tyto hořlaviny pokryty dřevěným uhlím. Experiment měl začít v 16 hodin. V 8.hodin ráno byl zapálen oheň. V 16 hodin pece naplno žhnuly. Celý pokus byl fotografován a filmován. Fakír přešel pec beze spěchu pěti kroky tam a pěti zase nazpět. Potom byla opět

změřena teplota kůže. I nyní činila 27° C. Chodidla byla neporušená. Fakír se chystal přejít druhou pec, náhle se však vzrušeně obrátil na členy komise kontrolující průběh experimentu se slovy: »Něco se ve mně porouchalo. Ztratil jsem tím víru v sebe a nemohu pokus zopakovat.«

Jeden z členů komise, který demonstraci viděl, se pak pokusil zopakovat ji sám. Po několika krocích však uskočil stranou a musel být lékařsky ošetřen, protože na jeho chodidlech se okamžitě objevily těžké popáleniny.«

Také já sám mám nezapomenutelný zážitek z této oblasti. Abych se jednou sám mohl stát očitým svědkem takovýchto dějů, pozval jsem z Indie jednoho jogína. Několik týdnů zůstal mým hostem, takže jsem mohl v klidu studovat a fotografovat různé předváděné jevy. Na dvě hodiny jsme ho zabalili do umělohmotné fólie a pohřbili bez přístupu vzduchu, aniž mu to nějak viditelně uškodilo. Se zavázanýma očima střílel lukem a šípem na sedm kývačících se závaží na niti – a přestřelil všechny nitě najednou.

Potom jsem připravil experiment chůze ohněm. Zapálil jsem hranici suchého bukového dřeva, a po čtyřech hodinách z něho vyzařovalo nesmírné horko. Jogín *Ram Prija Dass* jednou oheň obešel v modlitbách a potom třikrát přešel přes žhavé uhlíky. Několik vteřin jsem byl jako ochromený, pak jsem běžel k němu, abych mu pomohl. On ale žádnou pomoc nepotřeboval – jeho nohy byly neporušené.

Hypnóza – heterohypnóza stejně jako autohypnóza – zasahuje svými účinky do oblastí už sotva přístupných chápání. Obzvlášť blahodárný může ale být její účinek při zmírňování bolesti. Mnoho bolestivých operací bylo provedeno v hypnotické anestézii a podrobně popsáno, takže o její spolehlivosti při adekvátním odborném provádění už nemůže být pochyb. Vidíme z toho, že hypnózou lze blokovat i nejsilnější bolestivé podněty. Obzvlášť při tzv. »fantomových bolestech« je hypnóza většinou jedinou možností, která může pomoci. Velikou pomocí je ale hypnóza i při odstraňování bolesti hlavy a migrény, neboť jen zřídka zde nevede k úspěchu.

**Vlastní
zážitky**

**Tišení
bolestí**

OBJEKTIVNÍ MEZE

Útěk do nemoci Přes veškeré možnosti, které nám hypnóza nabízí, nesmíme ovšem přehlížet ani její meze. Obzvlášť při »útěku do nemoci« nelze pomoci ani hypnózou, neboť silné bolesti v tom případě vznikly z vlastního přání. Ne nadarmo se běžně říká, že »si děláme« hlavu, vrásky, bolesti hlavy. Většinou si bolesti hlavy způsobujeme skutečně sami, i když si toho nejsme vědomi. Zde může k trvalému zlepšení vést pouze změna psychického postoje. Každý lék a právě tak i hypnóza zde musí selhat.

Přání odporující účinku Lze tedy říci, že hypnóza může pomoci v těch případech, kdy proti jejímu účinku nestojí nějaké přání. Její využití se zde naprosto neomezuje jen na psychická onemocnění. Např. také zranění se hojí rychleji, je-li zadána odpovídající hypnotická sugesce. Vůbec lze zcela obecně říci, že každý nemocný se s pomocí pozitivních sugescí uzdravuje rychleji, obzvlášť to platí třeba v návaznosti na úspěšnou operaci. Lidé, kteří jsou doma nebo v zaměstnání nešťastní a kteří si »užívají« nemocniční péči, budou stonat déle než pacienti naplnění touhou po rychlém uzdravení a propuštění z nemocnice. Tento fenomén zná každý lékař.

IX

Vaše praxe v heterohypnóze a autohypnóze

RAPORT

Tohoto tématu jsme se letmo dotkli již v kapitole »Praktický postup«. Zde se jím nyní budeme zabývat blíže. Pojmeme »raport«, jak už bylo řečeno, rozumíme kontakt hypnotizovaného s hypnotizérem. Jakékoli jiné vlivy okolí ustupují a vědomí se zcela soustřeďuje na hypnotizérův hlas.

V mnoha případech přitom dochází k takzvanému »izolačnímu raportu«. Při něm už pokusnou osobu může ovlivnit pouze hypnotizér. Pokoušejí-li se ji ovlivnit jiné osoby, jejich sugescce se nerealizují, resp. vůbec nejsou vzaty na vědomí. Takový izolační raport může během hypnózy vzniknout spontánně, lze ho ale také kdykoli snadno vyvolat příslušnými sugescemi.

Možný je i opak, totiž takzvaná »ztráta raportu«, skutečnost, že hypnotizér s pokusnou osobou kontakt ztratí. To se může stát zvlášť snadno u lidí psychicky velmi pasivních, neboť ti někdy svůj hypnotický stav natolik posilují autosugestivně, že se pak soustřeďují už jenom na sebe a tím přestávají vnímat cokoli dalšího, tedy neslyší už ani hypnotizérův hlas. Nestává se to příliš často a také to není důvod k rozčilení.

Zpozorujete-li při hypnóze, že se pokusná osoba vymkla vaší kontrole a nereaguje už na vaše sugescce, je vůbec nejdůležitější zachovat klid. Nesnažte se hypnózu rychle ukončit, nýbrž nejdříve hypnotický stav odpovídajícími sugescemi naopak ještě více prohlubte. Také uklidňující hlazení čela a těla pokusné osoby obnovení kontaktu podporuje. Při hlazení čela můžete pokusné osobě říkat třeba toto: »Jste zcela klidný. Dýcháte klidně a stejnoměrně a klesáte stále hlouběji do příjemného stavu klidu a uvolnění. Cítíte se naprosto dobře. Jistou chvíli jste se zabýval sám sebou, ale slyšíte mě zcela jasně. Všechno, co vám říkám, zcela jasně

**Ztráta
raportu**

slyšíte. Soustřeďujete se teď opět na můj hlas, abychom společně mohli hypnózu ukončit. Ničím se ne necháváte rozptylovat a soustřeďujete se pouze na můj hlas. Cítíte, jak vaším tělem proniká podivuhodná svěžest. Paže a nohy se opět zcela uvolňují. Jste plný síly a energie a cítíte se naprosto dobře. Budu teď počítat do tří a vy pak otevřete oči a budete se cítit naprosto svěže a dobře:

Jedna - dvě - tři. Otevřete oči! Protáhněte paže! Jste zcela bdělý a cítíte se opět naprosto svěže a dobře.«

Během své dlouholeté praxe jsem provedl mnoho tisíc hypnóz, ale jen ve dvou případech jsem zažil ztrátu raportu. A v obou případech se dal ztracený kontakt popsáním způsobem snadno a bezpečně obnovit tak, že jsem hypnózu nejdříve prohloubil a pak ji pozvolna ukončil.

**Přenos
raportu na
jinou osobu**

Zajímavé možnosti nabízí také »přenos raportu na jinou osobu«. Zde hypnotizér nejprve zcela normálně uvede pokusnou osobu do hypnózy a pak jí zadá asi takovouto sugesci:

»Od tohoto okamžiku se budete zcela striktně řídit také vším, co vám řekne pan X, jako bych vám to řekl já. Vše, co vám pan X řekne, budete od tohoto okamžiku dělat. Nemůžete a ani nechcete nic jiného než řídit se od tohoto okamžiku vším, co vám řekne pan X, tak, jako bych vám to řekl já. To je teď zcela nesmazatelně uloženo hluboko ve vašem podvědomí. Budete podle toho vždy jednat a zcela striktně se budete řídit vším, co vám pan X řekne.«

Na základě takto formulované sugesce se bude pokusná osoba i v budoucnosti řídit příkazem pana X, takže jsou pak možné i sugesce v bdělém stavu. I zde je proto účelné vyhnout se nějakému určitému spouštěcímu signálu, aby pak pokusná osoba nechápala každý výrok pana X jako příkaz. Raport lze přirozeně přenést nejen na muže, nýbrž právě tak i na ženu.

**Auto-
hypnóza
na základě
přenosu
raportu**

Zvlášť zajímavý je přenos raportu na pokusnou osobu samotnou, takže si pak může nadále sama zadávat hypnotické příkazy. Má-li např. někdo potíže s autohypnózou, může se nejprve nechat hypnotizovat hypnotizérem a pak si dát raport přenést na sebe, takže napříště

při vyslovení určitého slova jako navozujícího podnětu (spouštěče) bez nesnází upadne do hypnózy. Touto oklikou lze velmi zjednodušit osvojení autohypnózy.

PŘIZPŮSOBENÍ POKUSNÉ OSOBĚ

K získání vlastních zkušeností byste si měli nejběžnější z technik navození hypnózy popsaných v této knize propracovat a několikrát prakticky použít. Velmi brzy zjistíte, že uplatnění některých technik se vám obzvlášť daří, zatímco jiné vám sedí méně. To je důležitý krok k tomu, abyste si nejdříve vypracovali dvě nebo tři techniky jako svoje standardní, ty musíte ovládat zcela bezpečně. S těmi také budete mít ve většině případů úspěch. Čas od času přesto vždy znovu narazíte na pokusnou osobu, která na použitou techniku nebude reagovat nebo na ni nebude reagovat dostatečně. Zde potom jde o to, přizpůsobit se očekávání pokusné osoby, a tím umožnit dosažení úspěchu i v takovémto případě.

Především je vždy třeba se v takovéto situaci dotázat na eventuální dřívější zkušenosti s hypnózou. Byla-li pokusná osoba již někdy hypnotizována, nechte si od ní popsat, jakou techniku tehdy hypnotizér použil. Tím totiž už došlo k vytvoření zkušenosti určitého rázu, k fixaci na určitou metodu. Pokusná osoba si už nedovede představit, že by se hypnóza dala navodit také jinak. Jiné pokusy bude na základě své »zkušenosti« pokládat za chybné, a proto na ně nebude reagovat.

Ale i pokud pokusná osoba dosud nebyla hypnotizována, přichází téměř vždy již s určitým očekáváním. Mnoho lidí např. očekává, že při hypnóze upadnou do jakéhosi bezvědomí, a když se pak toto jejich očekávání nenaplní, jsou hluboce zklamáni. I když hypnotizace proběhne velmi dobře, budou pak takoví lidé rozhodně tvrdit, že vůbec nebyli v hypnóze.

Důležitým faktorem je také přizpůsobení vašich formulací stupni vzdělání pokusné osoby. Sugescie může být účinná, jen pokud je pokusnou osobou převedena do jazyka podvědomí, tj. do obrazů. A k tomu je zase třeba, aby pokusná osoba sugesci správně rozuměla.

**Vypracová-
ní stan-
dardních
technik**

**Přizpůsobení
techniky
pokusné
osobě**

**Přizpůsobení
jazyka**

Formulujte proto zásadně všechny sugescce jednoduchými a názorně zapamatovatelnými slovy, aby vám pokusná osoba v každém případě rozuměla správně.

Protože se pokusné osoby neustále mění, je každá hypnóza individuálním procesem, a vyžaduje od hypnotizéra velikou schopnost vcítění, nechce-li dosahovat jen průměrných výsledků. Dobrý hypnotizér se vždy nejdříve snaží co možná nejvíc se vcítit do svého protějšku, naladit se před zahájením hypnotizace na stejnou »vlnu« jako daná osoba. To od něho přirozeně vyžaduje vysokou míru koncentrace. Ale bez takovéto asimilace je přenos působení vlastní osobnosti na pokusnou osobu nemožný.

Vyloučení vlastní osobnosti Vedle koncentrace je nezbytným předpokladem schopnost zcela vyloučit vliv vlastních osobnostních rysů, aby se nepřenášely také ty a nechala se působit pouze neutrální síla vlastní osobnosti. Jen tak se podaří navodit takovou atmosféru důvěry, aby se pokusná osoba mohla působení bez výhrad poddat a nechat se jím vést.

Trvá to dlouho, než člověk získá dost zkušeností k tomu, aby se během několika minut pozorování jiného člověka a koncentrovaného zaměření na strukturu jeho osobnosti dovedl vcítit do zvláštností jeho problematiky. Pak ale zato stačí někdy vteřiny k intuitivnímu postižení celé situace, starostí a přání druhé osoby jediným pohledem.

»REDAKCE« ÚČINNÝCH SUGESCÍ

Pacient popisuje svá přání V úvodním rozhovoru před hypnotizací pacient popisuje svá přání. Stěží je ovšem popíše v přímo použitelné podobě, takže nejdříve budete muset jeho informace uspořádat a dát jim plasticky názornou podobu, co možná snadno srozumitelnou a dobře zapamatovatelnou. Takovouto »redakci« sugescce vám objasním na příkladu. Dejme tomu, že pacient popisuje svá přání takto:

»Hlavně bych se chtěl zbavit bolestí hlavy a chtěl bych zas lépe spát. Bez prášků to nejde už léta. V noci

se pořád budím a strašně těžko pak znovu usínám. Přes den jsem potom silně neklidný a takový zesláble unavený. Srdce mi někdy tluče tak, že ho cítím až někde v krku. Víte, nemám už taky žádnou sebedůvěru – prostě pořádné deprese, a někdy trvají celé dny. Taky se vůbec nemohu dívat někomu do tváře. Jo, a taky ve výtahu, nebo když je víc lidí v malé místnosti, to bych zešílel, to prostě musím ven.«

Začněme nyní jednotlivé informace reformulovat do účinných sugescí:

**Převedení
informací
do podoby
sugescí**

Informace: »Hlavně bych se chtěl zbavit bolestí hlavy.«

Sugesce: Vaše hlava je vždy volná a jasná!

Informace: »Chtěl bych zas lépe spát.«

Sugesce: Každý večer, když si jdete lehnout, z vás rázem spadnou všechny tíživé myšlenky. Cítíte ihned zářačný pocit míru a harmonie a okamžitě usnete. Máte zdravý, přirozený a zotavující spánek a celou noc hluboce a tvrdě prospíte. Probouzíte se vždy až ráno zcela svěží a zotavený. Při probuzení cítíte zase ihned ten zářačný pocit míru a harmonie. Jste potom zcela veselý a z hloubi srdce šťastný a plný radosti.

Informace: »Přes den jsem potom silně neklidný a takový zesláble unavený.«

Sugesce: Jste naprosto klidný – jste úplně klidný a cítíte se zcela dobře!

Informace: »Srdce mi někdy tluče tak, že ho cítím až někde v krku.«

Sugesce: Vaše srdce bije klidně a stejnoměrně – zcela klidně a stejnoměrně. Váš krevní oběh je zcela stabilní. Cítíte se v každé situaci zcela dobře.

Informace: »Víte, nemám už taky žádnou sebedůvěru – prostě pořádné deprese, a někdy trvají celé dny.«

Sugesce: Vaše jistota a sebedůvěra den ode dne roste. Jste stále jistější a sebevědomější. Cítíte se ve své situaci zcela dobře.

Informace: »Taky se vůbec nemohu dívat někomu do tváře.«

Sugesce: Máte rád společnost jiných lidí a každému se díváte volně a otevřeně do tváře.

Informace: »Jo, a taky ve výtahu, nebo když je víc

lidí v malé místnosti, to bych zešílel, to prostě musím ven.«

Sugesce: Máte rád společnost jiných lidí a také ve skupině lidí se cítíte zcela dobře. Nic vás nemůže rušit.

Uspořádání celkové sugesce

Nyní sugesce uspořádáme a shrneme do asi takovéto celkové sugesce:

»Jste zcela klidný – jste úplně klidný. Celým vaším tělem se šíří zázračný pocit míru a harmonie. Jste z hloubi srdce šťastný a plný radosti. Vaše hlava je volná a jasná. Vaše jistota a sebedůvěra den ode dne rostou. Jste den ode dne jistější a sebevědomější. Cítíte se ve své situaci zcela dobře. Vaše srdce bije klidně a stejnoměrně – zcela klidně a stejnoměrně, a váš krevní oběh je stabilní. Cítíte se zcela dobře v každé situaci. Máte rád společnost jiných lidí a každému se díváte volně a otevřeně do tváře. Také ve skupině lidí se cítíte zcela volně a dobře. Nic vás nemůže rušit. Cítíte se v každé situaci zcela dobře.

Vaše hlava je vždy volná a jasná. Vaše srdce bije klidně a stejnoměrně. Vaše jistota a sebevědomí den ode dne rostou. Nic nemůže rušit váš klid, cítíte se zcela dobře.

Propojující formulace

A každý večer, když si jdete lehnout, z vás rázem spadnou všechny tíživé myšlenky. Cítíte zase ihned ten zázračný pocit míru a harmonie a okamžitě usnete. Máte zdravý, přirozený a zotavující spánek. Celou noc vždycky hluboce a tvrdě prospíte. Probouzí se vždy až ráno zcela svěží a zotavený. Při probuzení cítíte vždy zas ihned ten zázračný pocit míru a harmonie. Jste potom zcela veselý a uvolněný a z hloubi srdce radostný a šťastný. Po celý den zůstáváte zcela veselý a uvolněný a den ode dne se vám daří v každém ohledu lépe a lépe. Jste stále veselejší a radostnější a den ode dne se cítíte stále lépe – stále lépe.

Máte rád společnost jiných lidí. Vaše jistota a sebedůvěra den ode dne roste. Jste stále jistější a sebevědomější. Vaše hlava zůstává v každé situaci volná a jasná. Vaše srdce bije vždy klidně a stejnoměrně. Cítíte se ve své situaci zcela dobře – cítíte se zcela dobře.«

Standardní formulace

Jak vidíte, spojil jsem jednotlivé sugesce s pomocí propojujících formulací v jedinou sugesci celkovou.

Zvlášť hypnotizérovi dosud nezkušenému lze doporučit, aby měl v duchu připraveno několik účelných standardních formulací pro případ, že v průběhu hypnózy bude potřebovat malou »tvůrčí přestávku«. V žádném případě by neměla nastat delší přestávka bez sugescí, protože pak může snadno dojít k přerušení raportu. Zde je několik příkladů:

Jste zcela klidný a uvolněný.

Dýcháte klidně a stejnoměrně a cítíte se zcela dobře.

Nic vás nemůže rušit. Všimáte si už jenom mého hlasu.

Nic jiného teď nechtít - být plně pasivní. Prostě jen nechat se unášet, nebránit tomu, nechat to působit. Nic není důležité.

Cítíte se zcela dobře a ponořujete se stále hlouběji - stále hlouběji do hlubokého, blahodárného klidu.

Jinou důležitou technikou je »fantazijní prožitek úspěchu«. Spočívá v tom, že pacienta v hypnóze přivedete do obzvlášť obávané situace a necháte ho v ní úspěšně obstát. Zůstaňme u předchozího příkladu, u strachu z lidí, především ve skupině a ve výtahu.

**Fantazijní
prožitek
úspěchu**

Navodíte nejprve hypnózu obvyklým způsobem a za-
dejte pak asi takovouto sugesci:

»Jste zcela klidný a uvolněný a cítíte se zcela dobře. Jste ve velké hotelové hale. Kolem vás postávají skupinky lidí. Někteří jsou zabráni do hovoru, jiní přecházejí sem a tam. Nedaleko od vás je výtah. Dveře výtahu se právě otvírají a vy vidíte uvnitř svého nejlepšího přítele. Jdete k němu do výtahu. Říká vám, že jede do restaurace v nejvyšším poschodí. Jedete s ním a máte radost, že jste se s ním tak překvapivě setkal. V každém poschodí vystupuje několik lidí, jiní přistupují, ale vy si toho sotva všimáte. Jste rád, že máte možnost strávit nějakou dobu se svým přítelem.

Nahoře v restauraci je právě volné pěkné místo u okna. Sedáte si tam. Je překrásný den a výhled z okna je nádherný. Celé město vám leží u nohou. Objednáváte si nějakou maličkost, a přitom vás napadá, že jste ve výtahu byl zcela klidný a uvolněný. Cítil jste se zcela dobře a vůbec vám nevadilo, že jste byl pohromadě s jinými lidmi v malém prostoru. Máte radost z toho, že

vám už vůbec nevádí jezdit výtahem. Čas rychle uběhl. Váš přítel musí už zase jít. Zaplatíte a sjíždíte opět výtahem.

**Fantazie
jako
prožívaná
realita**

O poschodí níž nastupuje do výtahu celá skupina turistů, takže je tu opravdu těsno. Všichni jsou veselí, a jejich rozjařenost působí vskutku nakažlivě. Dole je při vystupování opravdová tlačnice, než jsou všichni z výtahu venku. S potěšením opět zjišťujete, že vám ani tlačnice a prostorová stísněnost vůbec nevádí. Jste stejně klidný a trpělivý jako jindy a cítíte se zcela dobře. Srdečně se rozloučíte se svým přítelem a odcházíte. Víte teď, že jízda výtahem je naprosto všední věc. Cítíte se při ní stejně jako jindy. To se ani v budoucnosti nezmění.«

Zadává-li se takováto sugesce dostatečně často, stává se takto zažitý úspěch součástí pacientovy osobnosti a zkušenosti, neboť podvědomí nerozlišuje mezi fantazií a realitou, a pacient se tak brzy začne chovat žádaným způsobem. Někdy je ale třeba celý problém rozdělit do většího počtu dílčích problémů, jako jsme to udělali tady, protože ne vždy lze všechna přání ztělesnit současně v jediném takovém »fantazijním prožitku úspěchu«.

**Soulad
mezi
hlasem
a sugescí**

Na závěr ještě jedna poznámka. Je vlastně samozřejmá, ale právě tady se často dělají velké chyby, a ty pak snižují úspěch. Hlas a sugesce musí být stále v souladu. Je přirozeně naprosto neúčinné, zadáváte-li sugesce klidu, ale mluvíte přitom silně neklidně a popudlivě. Sugescie klidu by měly být zadávány klidným, pevným hlasem, a měli bychom přitom dbát také na to, abychom nemluvili příliš hlasitě. Vedle toho má silně uklidňující účinek i snížit poněkud hlas na konci každé věty. Dbejte tedy na to, abyste nemluvili ani příliš nahlas, ani příliš potichu a aby váš hlas nezněl ani chraptivě či huhňavě, ani řezavě. Bezpodmínečně nutné je vyhnout se také častému přeříkávání, neboť právě častým přeříkáváním a nejistým váháním narušuje hypnotizér u pacienta bezpodmínečně nutný dojem absolutní jistoty a důvěryhodnosti. Dělejte tedy vše pro to, abyste v pacientovi upevňovali víru v sebe a své schopnosti.

NĚKTERÉ ÚČINNÉ METODY PROHLUBOVÁNÍ HYPNÓZY

Velice jednoduchou, ale přitom účinnou možností, jak prohloubit již navozenou hypnózu, je několik minut pokusnou osobu neoslovovat. Aby se zabránilo tomu, že v této době prostě usne, zadejte jí předtím příslušné sugesce, asi tohoto znění:

»Za chvíli k vám přestanu mluvit. Vy v této době budete dál klidně a stejnoměrně dýchat. S každým dechem se budete nořit do hypnózy ještě hlouběji - tak hluboko jako ještě nikdy. Ale jakmile k vám opět promluví, zcela zřetelně mě uslyšíte a všim se budete na-prosto přesně řídit.«

**Účinná
přestávka**

Po takových pěti minutách je pokusná osoba zpravidla v hlubší hypnóze než předtím, i nadále vás ale zřetelně slyší, takže můžete vést hypnózu dál.

Dobrou pomocí při prohlubování navozené hypnózy může pro vás být i nasazení biofeedbackového přístroje, protože pak lze každé prohloubení okamžitě odečítat na stupnici přístroje.

Velice účinné je rovněž zadat pokusné osobě v hypnóze sugesci, že sama sebe vidí v hypnotickém stavu. V jedné hypnóze tak může prožít i větší počet hypnóz. Sugesci k takové vícenásobné hypnóze v hypnóze může znít například takto:

»Všechno, co vám nyní budu říkat, uvidíte zcela zřetelně a plasticky názorně před svým duševním zrakem. Přicházíte ke mně do ordinace a já vás ve dveřích vítám. Společně vstupujeme do místnosti k provádění hypnózy. Já vás žádám, abyste se zcela pohodlně uložil. Vidíte se naprosto zřetelně, jak ležíte na gauči a klidně a stejnoměrně dýcháte. S každým dechem se ponořujete do hypnózy hlouběji a hlouběji. Vaše hypnóza je nyní už zcela hluboká a pevná. Cítíte se naprosto dobře a pociťujete zřetelně, jak se hlouběji a hlouběji noříte do toho příjemného pocitu hypnotického stavu. Já vás nyní v tom příjemném stavu nějakou chvíli nechávám jen tak ležet, aniž bych na vás mluvil. Vy se při tom do toho příjemného stavu hluboké hypnózy noříte ještě hlouběji. Teď vidíte, jak já přistupuji k vám

**Vícenásobná hypnóza
v hypnóze**

ke gauči a zadávám vám žádoucí sugesci. Vy se mým slověm zcela otevíráte a necháváte je na sebe působit. Cítíte, jak se vám moje slova hluboko a nesmazatelně vryla do podvědomí, a jak podle toho máte a budete zcela přesně jednat. Moje sugesci se nyní staly součástí vaší osobnosti. Budete se jimi přesně řídit. Slyšíte, jak hypnózu opět ukončuji a pomalu počítám do tří. Když říkám »tři«, vy otevíráte oči a protahujete paže. Cítíte se zcela dobře a pociťujete zřetelně ten zázračný pocit zdraví.

Druhá fáze Pak vás uvádím do hypnotického stavu podruhé. Pociťujete zřetelně, jak vás hladím po čele a pažích a jak při tom vaše oči a paže nesmírně těžknou. Pokoušíte se otevřít oči, ale nejde to. Úplně vás ovládla únava. Vaše paže a nohy jsou těžké jako olovo. Také nyní zcela klidně a stejnoměrně dýcháte a s každým dechem se noříte hlouběji a hlouběji do toho podivuhodného pocitu únavy a tíže. Cítíte, jak vás únava objímá – cítíte se zcela dobře a bezpečně. Hypnóza je tak hluboká jako ještě nikdy. Tak hluboko v hypnóze jste ještě nebyl. Ponořujete se ještě hlouběji – stále hlouběji – stále hlouběji. Moje slova už slyšíte jen z velmi veliké dálky, ale naprosto zřetelně. Nic už není důležité. Chcete už jenom odpočívat a cele se poddávat tomu blaženému pocitu únavy a tíže. V tom zázračném stavu klidu nyní slyšíte, jak vám zadávám žádoucí sugesci.

Moje slova vámi jakoby pronikají a vtiskují se nesmazatelně do vaší paměti a do vašeho podvědomí. Cítíte, že tato slova nemůžete už nikdy zapomenout. Chcete a budete jednat vždycky podle nich. Opět vás nyní nechávám několik minut ležet v tomto zázračném stavu klidu, aniž bych na vás mluvil. Tím se moje slova vtiskují ještě hlouběji, a vy víte, že vždy budete jednat podle nich. Před svým duševním zrakem se zcela zřetelně vidíte, jak pohodlně ležíte na gauči. Zároveň cítíte, že hypnóza je tak hluboká jako ještě nikdy. Vidíte, jak opět přistupuji k vám ke gauči a klidnými slovy hypnózu ukončuji. Máte pocit, jako byste přicházel z úplně jiného světa, ale cítíte se nevýslovně dobře.«

(Jeví-li se to jako vhodné, můžete naopak pokračovat ještě další fází hypnózy v hypnóze.)

I nyní je pokusná osoba ještě v hluboké hypnóze. Své probuzení prožila jenom v hypnóze. Hypnózu ukončíte tak, že zadáte tuto sugesci:

**Ukončení
hypnózy**

»Budu teď počítat do tří, vaše paže a nohy pak budou opět zcela lehké a uvolněné, otevřete oči a budete se cítit zcela svěže a dobře. Jedna - dvě - tři. Otevřít oči! Cítíte se opět zcela svěže a dobře. Vaše paže a nohy jsou zase zcela lehké a volně pohyblivé. Cítíte se svěže a dobře. Natáhněte paže a nohy a vstaňte. Jste opět plný síly a energie a cítíte se zcela svěže a dobře.«

Chcete-li zadanou sugesci ještě dále prohloubit a zesílit její účinek, nechte pokusnou osobu v hypnóze tuto sugesci několikrát vyslovit. Zadejte nejprve sugesci, že hypnóza je hluboká a pevná, ale že osoba v ní může mluvit, a pak ji nechte v hypnóze desetkrát až dvacetkrát pomalu opakovat nejdůležitější sugesce. Ještě silnějšího účinku dosáhnete, když pokusnou osobu v hypnóze necháte ony sugesce desetkrát až dvacetkrát napsat. Také zde musíte nejprve zadat sugesci, že pokusná osoba může otevřít oči a psát, aniž by se probudila z hypnózy. Řeknete: »S každým slovem, které napíšete, bude hypnóza hlubší a hlubší.«

**Mluvení
a psaní
v hypnóze**

Nejlepší způsob, jak hypnózu prohloubit, je uvést se sám do hypnózy, zatímco hypnotizujete jinou osobu. Jakmile jste sám v hluboké hypnóze, působí vaše sugesce mnohem silněji, takže já této možnosti, jak hypnózu prohloubit, užívám skoro stále. Tato technika se označuje jako »hypnóza v hypnóze«.

**Hypnóza
v hypnóze**

VĚKOVÁ REGRESE

Jedním z nejzajímavějších hypnotických jevů je věková regrese. Pokusná osoba v hypnóze se při ní přenáší zpět do prakticky libovolného věku, a chová se pak zcela přiměřeně tomuto věku. Ba víc: může si zcela jasně vybavovat všechny podrobnosti.

Kdo by mohl o řadu let později ještě přesně říci, jaké šaty měla matka v určitý den na sobě, anebo kdo přesně přišel před deseti lety v deset hodin dopoledne na návštěvu? Sotvakdo asi! Jakmile však byla pokusná osoba

v hypnóze psychicky přenesena do příslušného věku, jsou takovéto dojmy opět zcela živé. Je to, jako bychom to celé do všech podrobností prožívali ještě jednou, a podílejí se na tom všechny smysly, takže jsou znovu prožívány např. i tehdejší pachy nebo zvuky.

Stojíme tedy před onou podivuhodnou skutečností, že naše podvědomí uchovává i sebemenší podrobnosti dřívějších prožitků zcela přesně a – jak se zdá – neomezeně dlouho, i když normálně nemůžeme tyto informace kdykoli vyvolat do vědomí.

Úplná věková regrese Rozlišujeme dva druhy věkové regrese. Jedna je úplná, to znamená, že pokusná osoba si není vědoma, že je vlastně starší. Pokládá se opět zcela za dítě a jedná a reaguje podle toho. Když jsem kdysi uvedl jednu zvědavou 22letou novinářku do věku tří let a ona mě poprosila, abychom se šli spolu podívat dolů do přízemí, uchopila mě naprosto samozřejmě za ruku a začala sestupovat po schodech tak, jak to dělají malé děti: na nižší stupeň stoupala vždy stejnou nohou, a druhou k ní vždy jenom přisunovala.

Částečná věková regrese Vedle této úplné formy věkové regrese existuje i forma »částečné regrese«, pro tu je postačující i jenom lehký hypnotický stav. Pokusná osoba při ní sice rovněž prožívá všechny podrobnosti vsugerovaného někdejšího času, je si však přitom stále vědoma i okamžité situace. Nastává zde tedy jakýsi specifický dualismus. Pokusná osoba může mluvit s hypnotizérem, je si vědoma jak jeho identity, tak i svého skutečného věku, současně však do všech podrobností prožívá znovu tehdejší dobu, a může tak podávat informace o prožitcích, které jsou eventuálně významné pro současnost.

Případ z praxe Měl jsem svého času pacienta, kterého jsem čtyři roky předtím zbavil koktání. V dané době mu bylo 24 let a koktat začal v osmi letech, kdy se svými rodiči prožil automobilovou nehodu, z níž on jediný vyšel nezraněn, oba rodiče byli těžce zraněni. Když jsem ho v hypnóze uvedl ještě jednou do doby, než jsem ho začal léčit, opět koktal – jako tehdy. Pokračoval jsem dál ve věkové regresi, a hle: když jsme dospěli do věku osmi let, mluvil plynule. A když jsem ho pak zas do-

vedl zpět do dnešního věku, jeho řeč plynulá zůstala. Vyléčil jsem ho tenkrát tím, že jsem ho v částečné regresi nechal několikrát prožít nehodu, až ji nakonec psychicky zpracoval.

Úplnou věkovou regresi nelze v takovém případě doporučit, protože s takovýmto někdejším zážitkem by se pacient ještě ani dnes nebyl s to najednou vyrovnat na vědomé úrovni. Následkem by byl nový šok. V takovémto případě pomáhá regrese částečná, protože při té člověk situaci sice také prožije ještě jednou ve všech podrobnostech, ale do jisté míry jako divák, neboť si je stále vědom své situace současné. Tak lze zpracovat nepřekonané zážitky, aniž by to vyvolalo nové škody.

Jinou velmi zajímavou formou regrese je návrat až k okamžiku narození, a dokonce před něj. V několika případech se mi tak snad podařilo hypnotizované osoby přenést do nějakého jejich dřívějšího života. Přinejmenším vždy tyto osoby vyprávěly do všech podrobností život nějaké jiné osoby z doby snad někdy před 100, 200 či 300 lety a tvrdily, že byly dotyčnou osobou.

Ani v tomto případě není třeba žádné zvláštní techniky. Stačí, když zadáte příslušné sugesce a vedete pokusnou osobu pomalu časem nazpět.

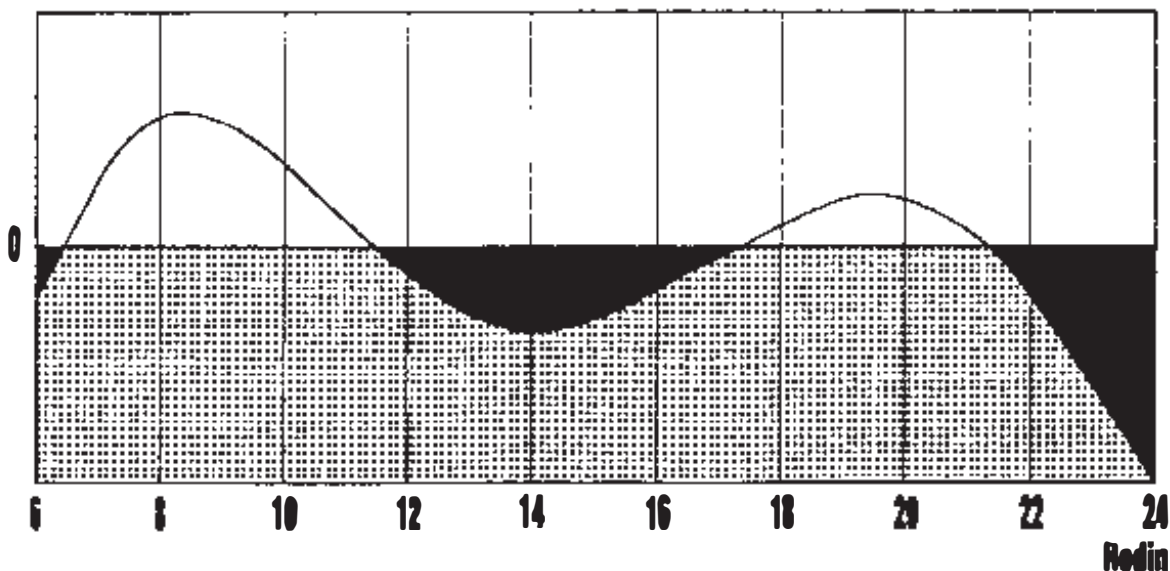
»Vzpomínky« na předešlý život

OTESTUJTE SI SVOU HYPNABILITU

Každý člověk je sugestibilní, ale ne každý je hypnabilní, zní staré pravidlo. Myslím, že na základě svých zkušeností mohu říci, že prakticky každého člověka lze hypnotizovat, za předpokladu, že on sám to chce a že je duševně zdravý. Je však třeba vytvořit pro to co nej příznivější předpoklady.

Jedním z těchto předpokladů je volba co nejvhodnější denní doby. Doporučuje se stanovit dobu první hypnózy tak, aby spadala do fáze přirozené únavy, protože to pak do značné míry podporuje sugesce únavy a tíže. Z uvedeného grafu jsou nejvhodnější denní doby pro první navození hypnózy patrné. Jde vlastně o opak fyziologické křivky výkonnosti. Při opakování hypnózy už denní doba nehraje tak důležitou úlohu.

Směrodatné faktory



 *Nejvhodnější doba k prvotnímu navození hypnózy*

Ale i jiné faktory ovlivňují hypnotizovatelnost. Především tu jde o to, zda již ovládáte jiná relaxační cvičení, jako je jóga, meditace, autogenní trénink nebo ESP-trénink*/. Pokud ano, lze pak vycházet z toho, že jste sám schopen kdykoli se účinně uvolnit, a podstatně tak hypnotizérovi usnadnit jeho práci.

**Pokyny
k dotazníku**

Odpovězte na otázky v uvedeném dotazníku spontánně a bez dlouhého rozmyšlení ANO nebo NE. Za každé ANO získáváte jeden bod. Jste-li u některé otázky na rozpacích, запиšte raději NE. Po zodpovězení všech otázek sečtěte, kolik bodů máte celkem. Jen v případě, že máte méně než pět bodů, jste obtížně hypnotizovatelný. To nicméně neznamená, že hypnotizovat vás je nemožné. Ale aby byl hypnotizér úspěšný i ve vašem případě, musí mít jisté zkušenosti a musí ve všech oblastech vytvořit nejprůzračnější předpoklady. Především tu záleží na stupni jeho schopnosti asimilace, tedy na tom, do jaké míry se mu podaří vcítit se do vaší speciální situace tak, aby z ní svými sugescemi postihoval ty nejvhodnější momenty. Máte-li naproti tomu více než pět bodů, pak uvést vás do hypnózy nebude nijak zvlášť obtížné.

*/ *ESP-trénink* (ASW-Training) podle díla dr. Milana Ryzla. ESP = extra-sensory perception (ASW = aussersinnliche Wahrnehmung), mimosmyslové vnímání.

DOTAZNÍK: LZE VÁS SNADNO HYPNOTIZOVAT?

ANO | NE

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ovládáte již nějaká relaxační cvičení, např. jógu, nějakou formu meditace nebo autogenní trénink či ESP-trénink? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Jste s to se kdykoli plně uvolnit, i když jste nervózní? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Máte nějakou svou techniku, která vám usnadňuje usnutí? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Žijete někdy ve vysněném světě, který vás značně vzdaluje od reality? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Můžete někomu naslouchat, aniž je vám jasný smysl toho, co říká? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Máte živou fantazii? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Máte výraznou názornou představivost? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Vyvolávají ve vás příjemné zážitky a představy silné pocity? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Když se díváte na nějaký film, prožíváte děj intenzivně? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Jsou vaše pocity zcela spontánní, ale také rychle vyprchávají? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Ztrácíte snadno klid a trpělivost, musíte-li čekat? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Necháváte se rychle strhnout k nekontrolovaným reakcím? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Necháte se snadno zastrašit? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Jste ve svém mínění velmi silně ovlivnitelný? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Necháte se jinými lidmi rychle odvést od práce? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Když jde o iniciativu nebo důležitá rozhodnutí, chováte se rád pasivně? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Imponuje vám sebevědomé vystupování jiných? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Potřebujete stálý kontakt s jinými lidmi? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Dokážete jiným jen těžko odmítnout jejich přání? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Jsou lidé, kterým slepě důvěřujete? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Nyní sečtete všechny kladné odpovědi. Za každé ANO si započtete jeden bod.

0-4 body: Jste velmi těžko hypnotizovatelný.

4-11 bodů: Vaše hypnabilita odpovídá průměru.

12-20 bodů: Hypnotizovat vás je velmi snadné.

ZMĚNY OSOBNOSTI ČLOVĚKA HYPNÓZOU

**Proměna
hypnotizéra
i pokusné
osoby**

První zdařený pokus o hypnotizaci jiného člověka je nezapomenutelným zážitkem. Skutečnost, že se vám podařilo sugestivními slovy přenést na jiného člověka svou vůli, do té míry posílí i vaši jistotu a sebedůvěru, že si toho všimne i vaše okolí. Nejste už člověkem, jímž jste byl dosud; objevil jste pro sebe novou dimenzi.

Aby vám tedy první pokus přinesl skutečně zážitek úspěchu, seznamte se nejdříve důkladně s teorií. A dále si pro první pokus vyhledejte obzvlášť vhodnou osobu. Dnes ještě nemůžete vůbec odhadnout, jaký užitek budete mít z užívání hypnózy vy sám. Hypnózou se ale přirozeně dá nejenom dále rozvíjet vlastní osobnost: mnohem větší měrou lze jejím prostřednictvím ovlivňovat hypnotizovaného, dokonce můžete změnit celou strukturu jeho osobnosti.

Z tohoto důvodu se musíte před každým uplatněním hypnózy ptát, zda si můžete být zcela jist, že tím pokusné osobě také prospíváte. Ten, kdo uplatňováním hypnózy sleduje egoistické cíle nebo touží jen po uspokojení své ješitnosti, za to brzy zaplatí vysokou cenu, protože jeho vlastní podvědomí to nepřipustí. Podvědomí má veliký cit pro spravedlnost a velmi často bezprostředně zasahuje, aby zabránilo zneužití.

**Dvojí druh
změn
osobnosti**

Musíme rozlišovat změny osobnosti dvojího druhu.

1. Změna vlastní osobnosti v průběhu života, tedy přenesení se do jiného životního období.
2. Proměna osobnosti v jinou osobnost.

Zabývejme se nejprve změnou vlastní osobnosti v průběhu života. O jedné možnosti, totiž o převedení osoby zpět do jejího dětství, jsme již podrobně pojednali v oddílu o věkové regresi. Máme však také možnost vést osobu do její vlastní budoucnosti.

Tak jako se osoba při vedení zpět do dětství bude chovat přiměřeně tomu dětsky, při vedení o několik let kupředu do budoucnosti se zase bude chovat zraleji a jistěji. Zde je do jisté míry anticipována část vlastního

vývoje, a hypnoticky lze takto získanou zralost upevnit tak, aby toto chování zůstalo zachováno i po zrušení hypnózy.

Jiného druhu je možnost spočívající v proměně člověka v jinou osobnost. V této souvislosti je zajímavý experiment, při němž proměníme pokusnou osobu v nějakou známou historickou osobnost, např. v Napoleona. Jistý známý psycholog jednou o takovémto experimentu vyprávěl. Uvedl jednoho studenta do hluboké hypnózy a zadal mu sugesci, že je Napoleon. Student hned začal zpočátku vnějškově, pak ale stále víc i s vnitřním prožitkem vystupovat jako Napoleon. Pak mu psycholog zadal sugesci, že má na břidlicovou tabulku napsat denní rozkaz. Student se zpočátku energicky vzpěchoval to udělat, na stejně energický psychologův hypnotický příkaz pak ale přistoupil k tabuli a ráznými tahy napsal: »Vojáci! Jestliže se teď může přikazovat císaři, aby napsal něco na tabuli, skládám svůj úřad. Napoleon.« Z tohoto příkladu vidíme, v jak veliké míře se můžeme v hypnóze identifikovat s jiným člověkem.

Cíleně však můžeme změnit nebo dokonce obrátit v opak i jednotlivé vlastnosti člověka. To je často nutné v lékařské hypnóze, když chceme nějakého člověka chránit před ním samým, neboť mnohem častěji, než bychom si mysleli, je člověk sám sobě největším nepřítelem.

**Cílená
změna
určitých
vlastností**

Ani zde nepotřebujeme žádnou zvláštní techniku, nýbrž hypnózu navodíme jako obvykle a potom zadáme příslušné sugesce. Předpokládejme ale, že chcete pokusnou osobu převést do budoucnosti. Toho můžete dosáhnout asi takovými slovy:

»Jste zcela klidný. Dýcháte klidně a stejnoměrně a cítíte se zcela dobře. Váš klid je hluboký a pevný – tak hluboký jako ještě nikdy. Nic vás nemůže rušit – nic není důležité. Slyšíte teď už jen můj hlas a jenom na něj dbáte. Všim, co vám nyní řeknu, se budete zcela striktně řídit. Je vám 25 let a nyní budete stále starší. 26 let, 27, 28 let. Jste stále starší. Teď je vám 29 let a budete ještě starší. Teď je vám 30 let. Všechno je přesně jako ve 30 letech. Přesně tak myslíte a cítíte. Můžete si zcela zřetelně vzpomenout na poslední léta.

**»Cesta«
do budouc-
nosti**

Je vám teď 30 let. Teď je vám 30 let! Váš klid je hluboký a pevný, ale můžete mluvit. Odpovídejte teď na moje otázky. Můžete mluvit, ale váš klid při tom zůstává zcela hluboký a pevný a ještě se dále prohlubuje – stále víc prohlubuje. Vzpomínáte si zcela přesně na události z posledních let. Vyličte mi, prosím, přesně, co se v posledních pěti letech stalo. Povídejte.«

Nyní můžete po libosti klást otázky, aniž by to mělo vliv na hloubku hypnózy. Předpokladem pro to je ovšem taková hloubka hypnózy, jaké se při prvním pokusu dosahuje jen zřídka. Také ne každý je k tomu způsobilý. Nicméně i vy najdete časem takové pokusné osoby, které budete moci snadno převést do minulosti i do budoucnosti.

AUTOMATICKÉ PSANÍ

Vezmete-li do ruky měkkou tužku a položíte ruku zcela volně na list papíru, může se stát, že vaše podvědomí převezme kontrolu nad svaly ruky. Začnete v tom případě automaticky psát. Zatímco vaše ruka usilovně píše, můžete číst knihu nebo se s někým bavit.

**Náležitě
přípravy**

Někteří automatictí písaři jsou schopni automaticky psát levou i pravou rukou současně a ještě se přitom plyně bavit. Nicméně schopností naučit se automatickému psaní je obdařeno jen asi 15–20 procent lidí. V hypnóze ovšem tento podíl stoupá na zhruba 80 procent. Ovládáte-li autohypnózu, uveďte se k tomu sami do hypnotického stavu, nebo se nechte hypnotizovat. Měl byste při tom sedět na pohodlné židli a na kolena si položit pevnou podložku s listem papíru. V ruce držte měkkou tužku a ruku položte zcela volně na papír.

Nyní svému podvědomí řekněte, že má převzít kontrolu nad vaší rukou a psát na libovolné téma. Nechal-li jste se hypnotizovat, zadá vám příslušné sugesce hypnotizér. Nejprve na list papíru asi minutu kreslete kruhy – a to stále ve stejném tempu. Pak veďte ruku zpět na levý okraj papíru a napište: »Začínám teď psát úplně automaticky. Moje ruka teď píše úplně sama od sebe.«

Pak už si své ruky nevšímejte a dívejte se někam úplně jinam. Ve většině případů bude vaše ruka skutečně psát dál, a to písmem, které je vám cizí. Nestane-li se to hned, provádějte cvičení znovu od začátku, dokud se vaše ruka neosamostatní. Nelekejte se ale; neboť je to skutečně neobvyklý pocit, když poprvé cítíte, jak vaší rukou píše nějaká cizí síla.

**Cizí písmo
psané cizí
sílu**

Většinou bude každá řádka napsána celá dohromady a bude vypadat jako jedno slovo. Zpočátku se často také rukopis nedá ještě pořádně přečíst, ale čím častěji to budete zkoušet, tím jasnější bude písmo, a s pokračující zkušeností vám to, co automaticky píšete, začne být i srozumitelné.

X

Testování hypnózy

BLOKOVÁNÍ POHYBU VÍČEK

Po navození hypnózy se můžete různými testy hypnózy přesvědčovat o tom, jak rychle pokusná osoba zadávané sugesce provádí. Jedním z nejjednodušších testů k ověření nástupu hypnózy je sugesce zavření očí nebo nemožnosti očí otevřít. Zadejte k tomu přibližně tuto sugesci:

**Sugesce
zavření očí**

»Vaše víčka jsou nyní velmi těžká a stále těžknou – stále těžknou a těžknou. Oči jsou pevně zavřené. Teď už oči nemůžete otevřít, ale to vy také ani nechcete. Ponořujete se ještě hlouběji do toho příjemného pocitu únavy a tíže. Jste velmi unavený a vaše víčka jsou těžká jak olovo a pevně sklížená. Teď už oči nemůžete otevřít – i kdybyste chtěl, nejde to. Nyní už oči otevřít nemůžete. Zkuste to teď, ale nejde to. Nemůžete už oči otevřít. Oči jsou pevně zavřené. Zkuste ještě jednou oči otevřít. Ale ať se namáháte sebevíc, oči zůstávají zavřené. Teď už oči otevřít nemůžete. Už také nyní ani nezkoušíte otevřít oči, nýbrž ponořujete se stále hlouběji do onoho záračného pocitu únavy a tíže. Jste stále unavenější.«

Zůstávají-li i po této dvojí výzvě k otevření očí zavřeny, je to dokladem, že navozovaná hypnóza již působí. Zkontrolujte si ale podle pohybu očního svalstva, zda se pokusná osoba skutečně snaží oči otevřít.

Pokud jste už u pokusné osoby podmínil nástup bdělé hypnózy, můžete přirozeně tento test aplikovat bez navozování hypnózy spánkového typu. V tom případě zadáte zhruba takovouto sugesci:

**Použití při
bdělé
hypnóze**

»Nyní laskavě zavřete naprosto pevně oči. Budu teď počítat do tří, a vy se pak pokusíte otevřít oči, ale už to nepůjde. Až napočítám do tří, nebudete už moci oči otevřít. Jedna – dvě – tři. Teď už nemůžete oči otevřít. Zkuste to, ale nejde to. Čím víc se snažíte, tím méně se

to daří. Už oči nemůžete otevřít. Zkuste to ještě jednou, ale vidíte, že to nejde. Teď už oči nemůžete otevřít.«

Jakmile uvidíte, že se pokusná osoba vaší sugescí řídí a že přese všechnu snahu skutečně nemůže oči otevřít, opět sugesci zrušte. To provedete asi těmito slovy:

»Nyní budu opět počítat do tří. Jakmile řeknu »tři«, budete zase moci oči zcela snadno otevřít, právě tak snadno jako před testem. Jakmile napočítám do tří, budete zase moci zcela snadno otevřít oči. Jedna – dvě – tři. Otevřte oči! Vaše víčka jsou opět zcela lehká. Vše je opět jako před testem. Můžete opět zcela snadno otevřít oči.« Každá sugesce by se tedy měla vícekrát opakovat a přirozeně také vícekrát zase zrušit.

BLOKOVÁNÍ POHYBU PAŽÍ

V tomto testu sugerujete pokusné osobě tíži a nehybnost obou paží. Na reakcích můžete velmi přesně poznat, do jaké míry jsou už vaše sugesce přijímány a prováděny. Zadejte asi takovouto sugesci:

»Zcela se oddáváte příjemnému pocitu únavy a tíže. Celé vaše tělo je stále těžší a těžší. Každý jednotlivý prst se naplňuje tou olověnou tíží. Vaše paže jsou nyní tak těžké, že už s nimi nemůžete hýbat. A tíže proudí do vašich paží dál a dál. Vaše paže a ruce se naplňují tou olověnou tíží a mocně je to táhne dolů. Vaše paže jsou nyní tak těžké, že už je vůbec nemůžete zvednout. Nemůžete už pažemi hýbat. Vaše paže jsou nyní tak těžké a naprosto nehybné, že už je nemůžete zvednout. Teď už své paže nemůžete zvednout. Zkuste to, ale nejde to. Teď už své paže nemůžete zvednout.«

Sugesce

Také zde si zkontrolujte, zda se pokusná osoba skutečně pokouší paže zvednout. Poznáte to podle toho, že se napíná svalstvo nadloktí. Může-li pokusná osoba ještě poněkud nadzvednout ruce a případně i předloktí, je to pro vás známkou, že hypnóza už sice začíná působit, ale není ještě dost hluboká. V tom případě můžete jednoduše celou sugesci jednou nebo i vícekrát opakovat, tak dlouho, dokud nezačne působit naplno a paže přes veškerou snahu zůstanou opravdu nehybné.

Kontrola

Pokud jste už u pokusné osoby podmínil nástup bdělé hypnózy, stačí k testu takováto sugesci:

»Budu teď počítat do tří, a vy pak zkusíte zvednout paže, ale nepůjde to. Jakmile dopočítám do tří, nebudete už moci zvednout paže. Jakmile dopočítám do tří, nebudete už pažemi vůbec moci hýbat. Jedna - dvě - tři. Nemůžete už teď zvednout paže. Vůbec už teď nemůžete pažemi hýbat.«

Zrušení sugesci Také zde podle toho, jak pokusná osoba vaši sugesci provádí, poznáte účinnost svého hypnotizačního působení, a můžete podle toho přizpůsobit své další kroky. Jakmile vidíte, že jsou vaše sugesci prováděny, těmito slovy je opět zrušte:

»Budu teď zase počítat do tří. Jakmile řeknu »tři«, budete zase moci pažemi zcela snadno hýbat. Jakmile dopočítám do tří, budou vaše paže zase zcela volné, lehké a volně pohyblivé, a všechno zase bude přesně jako před testem. Budete se cítit zcela dobře. Jedna - dvě - tři. Vaše paže jsou nyní zase zcela volné, lehké a volně pohyblivé, a vy se cítíte zcela dobře!«

Po ukončení testu se přepetejte, zda jsou paže opravdu zase zcela volné. Pokud by tomu tak ještě úplně nebylo, opakujte desugesci.

ZKOUŠKA PADÁNÍ

Zvláště pro zjišťování hypnability Tento test je vhodný převážně pro zjišťování hypnability a k použití při bdělé hypnóze. Chcete-li si otestovat stupeň hypnability určité pokusné osoby, požádejte ji, aby se postavila doprostřed místnosti, zavřela oči a soustředila se na to, aby neupadla. Pak jí zadejte tuto sugesci:

»Stojíte teď zcela volně, se zavřenýma očima, a pokoušíte se zůstat stát rovně. Cítíte nicméně zcela zřetelně, jak vás to nyní táhne stále silněji dozadu. Síla, která vás táhne dozadu, je stále větší - stále větší. Už jenom stěží se můžete udržet, stále silněji vás to táhne dozadu.«

Sugestivní účinek můžete zesílit tím, že zároveň držíte svoji pravou ruku asi 5 centimetrů za týlem pokusné

osoby a levou asi 20 centimetrů před jejíma očima. Zatímco zadáváte sugesci, zároveň svými rukama neznamenně a se zachováním stejného rozestupu pohybujete rovněž dozadu, takže vaše pravá ruka se od týlu pokusné osoby vzdaluje, zatímco levá se k jejímu obličejí přibližuje. Přitom pokračujete ve svých sugescích:

»Cítíte, jak padáte dozadu. Nemůžete se už udržet. Padáte. Padáte! Ale žádný strach, já vás bezpečně zachytím. Nemůže se vám nic stát. Já vás bezpečně zachytím. Cítíte, jak vás ta síla tak mocně táhne dozadu, že už tomu nemůžete odporovat. Začínáte padat – padáte. Padáte!«

Velmi sugestibilní osoby budou stát nejistě již po několika slovech a po krátké době začnou padat dozadu.

Je-li u pokusné osoby fixován podmíněný nástup bdělé hypnózy, stačí ke zkoušce padání i jenom takováto sugesce: »Budu teď počítat do tří. Vy pak pocítíte, jak vás to neodolatelně táhne dozadu. Nebudete tomu moci odolat. Jakmile napočítám do tří, začnete padat dozadu. Já vás ale bezpečně zachytím. Budete se snažit zůstat stát, ale čím víc se budete snažit, tím méně se vám bude dařit zůstat stát. Jakmile dopočítám do tří, začnete padat dozadu do mých paží. Jedna – dvě – tři. Padáte dozadu – padáte. Padáte!«

Jakmile test dopadne k vaší spokojenosti, zrušte i zde zadané sugesce, asi těmito slovy: »Teď budu počítat do tří, a vy pak opět budete stát zcela jistě na svých nohou. Nic už vás pak nepotáhne dozadu. Vše bude opět jako před testem. Budete stát zcela jistě na svých nohou. Jedna – dvě – tři. Teď stojíte opět zcela jistě na svých nohou.«

ZKOUŠKA SEVŘENÍ RUKOU

Tohoto testu vždy s oblibou používali hypnotizéři vystupující na veřejnosti k tomu, aby ze skupiny lidí vybrali osoby obzvlášť sugestibilní. Hypnotizér v takovém případě vyzve všechny přítomné, aby do sebe zaklesli prsty obou rukou, takto sepnuté ruce aby si položili dlaněmi vzhůru na hlavu a prsty obou rukou aby ještě víc tlačili proti sobě. Pak zadá tuto sugesci:

**Použití při
bdělé
hypnóze**

**Zvláště pro
zjišťování
sugestibility**

»Vaše ruce jsou do sebe pevně zaklesnuty. Budu teď počítat do tří. Vy pak zkusíte ruce rozpojit, ale nepůjde to. Jakmile dopočítám do tří, nebudete už moci ruce rozpojit. Vaše ruce budou lnout pevně k sobě. Nepůjdou už rozpojit. Čím víc to budete zkoušet, tím méně se to bude dařit. Nedokážete už své ruce rozpojit. Jedna - dvě - tři!«

V každé skupině je vždy několik lidí, kteří jsou obzvlášť sugestibilní a již po této krátké sugesci nemohou (nebo mohou jen stěží) ruce rozpojit. Ty potom hypnotizér vyzve, aby přišli na scénu a účastnili se dalších experimentů, a experimenty se pak také většinou daří.

**Použití
v hypnóze**

Testu nicméně lze použít i v hypnóze. V tom případě necháme pokusnou osobu sepnout ruce (zaklesnout do sebe prsty) již před zahájením hypnotizace a po uvedení do hypnózy zadáme tuto sugesci:

»Vaše ruce jsou do sebe pevně zaklesnuty. Nyní už ruce nemůžete rozpojit. Ruce do sebe zůstávají pevně zaklesnuty. Čím víc se snažíte je rozpojit, tím pevněji se do sebe zakliňují. Je to, jako by k sobě byly přilepeny. Nemůžete už teď ruce rozpojit. Zkuste to ještě jednou, ale uvidíte, že to nejde. Nemůžete ruce rozpojit.«

Stejnou sugesci můžete použít, i pokud je u pokusné osoby fixován podmíněný nástup bdělé hypnózy. V každém případě je ale třeba sugesci po ukončení testu opět pečlivě zrušit. To lze provést takovými slovy:

»Budu teď počítat do tří. Pak své ruce opět zcela snadno rozpojíte. Jakmile dopočítám do tří, budete moci ruce opět zcela snadno rozpojit. Jedna - dvě - tři. Teď ruce můžete zase zcela snadno rozpojit. Všechno je jako před testem, ruce jsou zase zcela volné a volně pohyblivé.

**Kombinace
s posthypnotickým
příkazem**

Při bdělé hypnóze můžete použít zkoušky sevření rukou také v kombinaci s posthypnotickým příkazem. Zadáte v tom případě takovouto sugesci:

»Budu teď počítat do tří. Jakmile potom zaklesnete do sebe prsty svých rukou, už je nebudete moci uvolnit. Jakmile dopočítám do tří, vy do sebe zaklesnete prsty a nebudete pak už moci ruce rozpojit. Jedna - dvě - tři. Když nyní prsty zaklesnete do sebe, nebudete už moci

ruce rozpojit. Právě jste prsty zaklesl do sebe. Pokuste se nyní ruce zase rozpojit. Zkuste to! Ale vidíte, že to nejde. Budete zase moci ruce rozpojit, teprve až znovu napočítám do tří. Až dopočítám do tři, budete moci ruce rozpojit zcela snadno. Vaše ruce budou pak zase zcela volné a volně pohyblivé. Jedna - dvě - tři. Rozpojte ruce. Vidíte, jde to zcela snadno. Vaše ruce jsou opět zcela volné a volně pohyblivé.«

BLOKOVÁNÍ PAMĚTI

Tento test předpokládá alespoň střední hloubku hypnózy. Bude-li úspěšný, budou také všechny ostatní sugescie přijaty a provedeny s pravděpodobností hraničící s jistotou. Uveďte svou pokusnou osobu do co možná hluboké hypnózy a zadejte jí pak tuto sugesci:

»Vše, co vám nyní říkám, proniká hluboko do vašeho podvědomí. Budete se tím vším zcela přesně řídit. Zapomenete nyní číslo 5. Na toto číslo si teď už nemůžete vzpomenout. Také už to číslo nemůžete vyslovit. Nyní už existují jen čísla 1 - 2 - 3 - 4 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10. Na to jedno číslo si teď už nemůžete vzpomenout. Také už to číslo nemůžete vyslovit. Zůstáváte v tom stavu hlubokého klidu a uvolnění, ale můžete mluvit. Až vám řeknu, počítejte prosím od 1 do 10, ale na to jedno číslo si nebudete moci vzpomenout. Prosím, počítejte teď od 1 do 10.«

Sugescie

Vynechá-li nyní pokusná osoba číslo 5, opět sugesci zrušte. V opačném případě je třeba celou sugesci ještě jednou zopakovat.

Jakmile test dopadne k vaší spokojenosti, pečlivě zase zadanou sugesci zrušte: »Nyní si opět můžete zcela zřetelně vzpomenout na číslo 5. Všechno je teď přesně jako před testem. Vzpomínáte si zřetelně na číslo 5. Číselné pořadí od 1 do 10 je: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10. Nyní si můžete opět přesně vzpomenout na číslo 5. Počítejte teď ještě jednou od 1 do 10, ale vzpomeňte si přitom na číslo 5.«

Po této sugesci si pokusná osoba bude i nadále vždy zase vzpomínat na číslo 5.

**Blokování
nebo
nahrazení
slova** Komické je, nahradíte-li slovo »pět« jiným slovem, např. »tup«, a zadáte-li sugesci, že číselné pořadí nyní je: jedna - dvě - tři - čtyři - tup - šest - sedm — atd. Uložte pak pokusné osobě, aby vypočítala, kolik je »tupkrát tup«. Odpovědí bude »tupadvacet« či »dvacet tup«.

Za předpokladu, že je dosažená hypnóza dostatečně hluboká, můžete takto v paměti pokusné osoby libovolné slovo blokovat nebo nahradit jiným. Můžete ale na přechodnou dobu blokovat i celý obsah paměti. To je ovšem tak strašný zážitek, že každá pokusná osoba začne takřka okamžitě plakat a vy musíte sugesci ihned zrušit.

Zajímavé je zadat pokusné osobě, u které jste podmínil nástup bdělé hypnózy, sugesci, že zapomněla své jméno. Jakmile napočítáte do tří, bude se marně snažit vzpomenout si na své jméno, a sama téměř nebude věřit tomu, že jí teď najednou nenapadá. Kolemstojící si budou často myslet, že to pokusná osoba jen předstírá, ona ale si v daný okamžik skutečně nemůže vzpomenout, byť se to zdá sebepodivnější.

BLOKOVÁNÍ ŘEČI

Při tomto testu se pokusné osobě sugeruje, že určité slovo, např. své jméno, nyní nemůže vyslovit. Bude si tedy své jméno po celou dobu zcela zřetelně vybavovat, ale nebude přitom s to je také vyslovit. Zadejte jí pro tento případ takovouto sugesci:

Sugesce »Váš klid je hluboký a pevný. Vše, co vám nyní říkám, proniká hluboko do vašeho podvědomí, a vy se tím budete zcela přesně řídit. Budu teď počítat do tří. Vy pak už nebudete moci vyslovit své jméno. Budete se sice moci na své jméno zcela zřetelně rozpomenout, ale nebudete je už moci vyslovit. Jakmile dopočítám do tří, nebudete už moci vyslovit své jméno. Jedna - dvě - tři. Teď už nemůžete vyslovit své jméno. Zkuste to, ale nejde to. Teď už své jméno nemůžete vyslovit. Zkuste to ještě jednou, ale čím víc se snažíte, tím míň se to daří. Nemůžete už teď vyslovit své jméno.«

Přirozeně můžete také zadat pokusné osobě sugesci, že už nemůže mluvit vůbec. Pokusí-li se o to, nedostane ze sebe ani hlásek. Mnohem zajímavější je ale pozorovat situaci, kdy pokusná osoba pojednou nemůže vyslovit pouze vámi blokováno slovo, zatímco jinak mluví plyně. Některé osoby se pak pokoušejí vyslovit blokováno slovo v kontextu, např. »Jmenuji se . . .« nebo »Mohu si na své jméno vzpomenout zcela zřetelně, zní . . .« Ale i takovéto pokusy jsou odkázány k nezdaru.

**Podvědomí
nelze
přelstít**

Velmi rafinované pokusné osoby vyslovují nejprve jména svých rodičů nebo sourozenců. Např.: »Moje matka se jmenuje Hildegard Müllerová, můj bratr Alfred Müller, a já se jmenuji . . .« Ale podvědomí se nedá přelstít. Ačkoli jde o stejné slovo, pokusná osoba je nemůže vyslovit, je-li jí míněno blokováno její vlastní jméno.

V každém případě byste ale měl myslet na to, že zadanou sugesci je vždy zase třeba pečlivě zrušit, i kdyby třeba po určité době pokusná osoba sama od sebe začala zase být schopná své jméno vyslovit. Ba dokonce i kdyby sugesce zůstala podle všeho vůbec neúčinná; neboť i zdánlivě neúčinná sugesce se může s jistým opožděním ještě realizovat, není-li opět zrušena.

**Zrušení
sugesce**

Existuje ještě bezpočet dalších testů. Tak třeba byste mohl pokusné osobě sugerovat, že nemůže vstát, nebo že jí prst pevně ulpí na nose, jakmile se nosu dotkne. Nicméně dobrý hypnotizér takové testy stejně nebude potřebovat, protože svou pokusnou osobu vede jistě, zřetelně vycítí i bez testu hloubku dosažené hypnózy, s pokusnou osobou je ve zcela těsném kontaktu a každou změnu cítí a příslušným způsobem na ni reaguje.

XI

Autohypnóza

VELKOLEPÁ METODA SVÉPOMOCI

Onemocnění z problémů

Špatný duševní stav může vyvolávat četné zdravotní potíže: nezvládnuté potlačené problémy existují v podvědomí dále, vedou ke zdravotním poruchám a posléze k onemocnění. Není to přehnané, jestliže tvrdím, že problémy vedou k onemocnění. Srdeční potíže, žaludeční neuróza, napětí ve svalech, bolesti hlavy a zad, nespavost i při značné únavě, pocity přetažení – to vše jsou potíže, které každý lékař slyší denně od řady pacientů. Podle výsledků vyšetření a laboratorních kontrol musí často lékař pacientovi říci: »Organicky vám nic nechybí, vaše potíže jsou způsobeny funkčními poruchami.« Příčiny jsou známé: chybná životospráva, nároky povolání, neklid a nervozita. K tomu přistupují často ještě nedostatek pohybu a nezpracované, potlačené problémy. Jaké nemoci jsou těmito potlačenými problémy způsobeny, to závisí na tělesné konstituci člověka. Zpravidla je postižen nejslabší orgán.

Zde však vyvstávají další problémy. Co dělat, dojde-li lékař k závěru, že skutečnou příčinou onemocnění jsou nesnáze s přizpůsobením vůči nárokům života a povolání? Neklade to přílišné nároky na jeho možnosti? Nežřídká potom řekne: »Něco vám předepíšu, to vám určitě pomůže,« i když dobře ví, že lék v nejlepším případě může ovlivnit příznaky, nemůže však odstranit příčinu.

Psychická svépomoc

V takovém případě je často jedině účinné východisko: psychická svépomoc autohypnózou. Snad nejznámějšími formami jsou jednak *autogenní trénink*, metoda »koncentrativního sebeuvolnění« G. H. Schultze, jednak metody autohypnózy podle L. M. LeCrona, známé v světovém měřítku díky jeho knize *Autohypnóza – její technika a uplatnění v denním životě*.

Víme, že každá naše myšlenka, pokud je podložena

citem, má značnou tendenci k realizaci. Bylo by ovšem chybné předpokládat, že vše, co si v myšlenkách představujeme, se může přímo přeměnit ve skutečnost. Musely by být splněny určité předpoklady, aby myšlenka měla sílu k realizaci. Jedním z nejdůležitějších předpokladů, který našim myšlenkám tu sílu dá, je silné přání – dostatečná motivace k dosažení právě tohoto cíle. Pak mohou naše myšlenky vyvinout přímo netušenou sílu. Zajímavý příklad můžeme najít v knize J. A. Jefremova »Ostří břitvy«, kterou bych zde chtěl doslovně ocitovat:

»Ledový vítr pronikal Dayaramem jako nože . . . Náhle se zastavil a ztuhl překvapením – na kamenitém jazyku suché země pokrytém čerstvě napadaným sněhem stáli čtyři zcela nazí muži. Ve sprškách dorážejících vod a závojích vánice strnuli tam v naprosté nehybnosti. Kdyby jim vítr neodtrhával od úst páru ztuhlého dechu, měl by je za sochy ze žlutého kamene. Ale ne – jeden z nich se sklonil, smočil kus látky ve vodě a překryl si jím záda vystavená ledovému větru . . . Dayaram si vzpomněl, že viděl fotografie lámů, kteří stáli nazí ve sněhových masách svaté hory Kailass. Podle učení tibetské mystiky mohou takoví muži uvolňovat z vlastního semene energii zvanou »tumo«, která se nesčetnými kanálky šíří celým tělem a tím je ohřívá. Pečlivě vybraní novicové se připravují pomalu a postupně, jednotlivé cviky a dechovou gymnastiku provádějí v mrazu nejprve v tenkém bavlněném oděvu, později ale již zcela nazí. Aby získali označení »respa«, musí skládat zvláštní zkoušky. Za mrazivé a větrné měsíční noci se kandidáti posadí na břeh řeky nebo jezera a omotají si kolem těla malé, ve vodě namočené plachetky, které musí tělesným teplem vysušit. V dřívějších dobách museli vysušit tři takové plachetky. Respové mohou stát v mrazu 12 až 24 hodin . . . Respové odmítají teplo oděvu a zahřívání u ohně. Někteří krajní asketové tráví zimu v jeskyních mezi ledovci a mají na sobě pouze tenkou bavlněnou látku . . . Respa si autohypnózou vsugeruje vjem ohně nebo horkého údolí se sluncem rozpálenými skalami.«

Jak velká může být síla autohypnózy, ukazuje názorně následující příklad. Při jedné z cest Svena Hedina do

**Síla
k realizaci**

**Mohutná
moc**

Tibetu se jeden z jeho spolupracovníků dostal do hádky s tibetským poustevníkem, a ten nato prohlásil, že dr. Hedin do roka a do dne zemře. Dr. Hedin se na svých cestách do Tibetu mnohokrát přesvědčil o mimořádných schopnostech tibetských poustevníků, a tak této předpovědi pevně věřil.

Krátce před předpovězeným dnem smrti se dr. Hedin vrátil do Berlína. Cítil se však již tak bídne, že musel vyhledat lékařské ošetření. Nakonec byl hospitalizován. Ale i zde stáli lékaři před záhadou a mohli pouze konstatovat, že pacientovi se daří čím dále tím hůře. Když se vrchní lékař dozvěděl o proroctví, bylo mu jasné, že tu jde o obzvlášť výrazný případ autohypnózy a že by mohl vést až ke smrti, pokud . . . Dva dny před svým »dnem úmrtí« vypadal již dr. Hedin jako živoucí mrtvola. Ošetřující lékař ho uvedl do hypnotického spánku a ponechal ho v něm po čtyři dny. Teprve pak ho probudil a sdělil mu, že osudný den minul před dvěma dny a že on ho přežil. Teprve pak pominula sugesce a dr. Hedin se v krátké době zcela uzdravil.

Síla sugesce vyvolané autohypnózou působila v tomto případě neblaze, je vám však k dispozici i ve smyslu pozitivním; můžete jí totiž využít k realizaci svých přání. Chtěl bych vás zde seznámit se dvěma možnostmi, oběma naprosto spolehlivými.

Auto-
hypnóza
na základě
heterohyp-
nózy

Mnozí lidé by rádi využili sílu autohypnózy, nemají však dost vytrvalosti k tomu, aby se v tom cvičili tak dlouho, až dosáhnou použitelných výsledků. Zde potom pomáhá heterohypnóza, při níž hypnotizér provádí změnu raportu, to jest do jisté míry předává vedení hypnózy samotné hypnotizované osobě. Hypnotizovaný dostane přitom v hypnóze jako jedinou sugesci povel, aby při určeném navozovacím slově (spouštěči) ihned upadl do hlubokého hypnotického spánku a aby všechny povely, které si v myšlenkách sám zadává, uskutečnil přesně tak, jako by mu je zadával sám hypnotizér. Tím se celá doba nácviku autohypnózy omezí na jednu jedinou heterohypnózu. Po ní lze ihned začít s autohypnózou.

Auto-
hypnóza
pomocí

Tato velmi účinná, ale dosud málo známá metoda zasluhuje, aby byla v této kapitole podrobněji popsána. V této souvislosti chci ještě jednou zdůraznit: Ani k he-

terohypnóze, ani k autohypnóze není třeba zvláštních schopností. Rovněž domněnka, že výsledky jsou tím lepší, čím je hypnóza hlubší, se ukázala jako chybná. Již při lehké hypnóze lze dosáhnout výtečných výsledků. Imaginační technikou můžete pak lehkou hypnózu dál a dál prohlubovat. Sám sebe při ní jednoduše »vidíte« upadat do hypnózy stále hlouběji a hlouběji. Představujte si přitom také, jak provádíte jednotlivé testy hypnózy, např. jak se pokoušíte otevřít oči, ale nedokážete to, nebo jak se snažíte zvednout ruce, ale marně, ty zůstávají nehybně ležet. Protože vaše podvědomí nemůže rozlišit představivost a realitu, převezme »viděné« chování a bude i v budoucnu podle toho reagovat.

osobně
namluvené
kazety

Než začneme probírat jednotlivé příklady autohypnózy, uveďme si ještě jednoduchý test autohypnózy. Tento tzv. »test znečitlivění« vám ukáže okamžitě a velmi zřetelně stupeň účinnosti autosugesce. Zadejte si v autohypnóze např. sugesci, že v levé ruce nebudete cítit bolest, a opakujte si tuto sugesci několikrát. Pak se silně štípněte do levé ruky a hodnoťte (»pocíťujte«), zda a do jaké míry se bolest už nedostaví.

Test
auto-
hypnózy

NEKUŘÁKEM POMOCÍ AUTOHYPNÓZY

Každý druhý kuřák by rád přestal kouřit. Obvykle má už také za sebou alespoň dva neúspěšné pokusy. Mnozí to dokonce vydrželi bez cigarety i několik měsíců, ale jednoho dne opět podlehli pokušení.

Náruživost
silnější než
vůle

Tak tomu bylo i u pana Wagnera. V životě to již někam dotáhl. Byl zemským ředitelem velké pojišťovny a jeho myšlenky měly v jeho oboru směrodatný význam. Ve slavnostní řeči při oslavě 25 let jeho práce v ústavu byla obzvláště vyzdvihována jeho železná vůle a příkladná osobní disciplína. Přesto se mu však nedařilo přestat s kouřením, i když už to bylo vzhledem k jeho zdravotnímu stavu naléhavě nutné. Již mnoho pokusů ztroskotalo, déle než čtyři dny bez cigarety prostě nevydržel. Ještě k tomu při posledním pokusu svůj záměr rozhlásil v okruhu svých známých. Pak to ovšem považoval za úhonu na cti, když přesto zase nevydržel, a je-

ho přátelé ho nyní přirozeně už stále popichovali. Když přišel ke mně do ordinace, byl již zcela zoufalý. Řekl jsem mu, že za poslední rok opustilo mou ordinaci hodně přes tisíc pacientů jako nekuřáci, a že tedy i jeho problém se dá vyřešit pomocí akupunktury. O takový způsob on však nejevila zájem. Hledal způsob, jak se kuřácké vášně zbavit vlastní vůlí a zároveň si tak spravit pošramocené sebevědomí.

Magnetofonová kazeta

V této situaci mohla pomoci pouze autohypnóza. Požádal jsem ho, aby si sám namluvil na kazetu tento text:

»Ležím naprosto uvolněně. Oči mám zavřené, ruce a nohy úplně povolené. Jsem zcela uvolněný a bez napětí. Nic mě nemůže rušit, jsem zcela klidný a uvolněný a nechávám se prostě volně unášet. Dýchám úplně klidně a stejnoměrně a jsem naprosto uvolněný a bez napětí. Je mi velmi dobře – cítím se úplně dobře. Cítím, jak se mi po celém těle šíří příjemný klid«.

Zde je třeba udělat asi minutovou přestávku.

»Teď se soustředím na své nohy. Úplně klidně se soustřeďuji na své nohy, a cítím – vnímám a pociťuji teď zcela zřetelně, jak mi nohy těžknou. Nohy jsou stále těžší – stále těžší – stále těžší a těžší. Teď mám nohy úplně těžké – těžké jak z olova – úplně jako z olova.

Nyní mi začínají těžknout i ruce a těžknou pořád dál, cítím, jak je to táhne silně dolů. Čím dál tím větší tíže proudí do mých paží a táhne je dolů čím dál víc – jsou stále těžší a těžší. I ruce už mám úplně těžké – těžké jak z olova – úplně jako z olova.

I oční víčka mám těžká a těžknou pořád dál – jsou stále těžší a těžší. Oči jsou zavřené – zcela pevně zavřené. Nemohu už oči otevřít – ale také to ani nechci. Ponořuji se stále hlouběji a hlouběji do toho příjemného pocitu únavy a tíže. Jsem stále unavenější – jsem stále unavenější – stále unavenější.«

Zde je opět třeba udělat asi minutovou přestávku.

»Nic mě nemůže rušit. Naslouchám nyní už pouze svému vlastnímu hlasu, a cítím – vnímám a pociťuji teď zcela zřetelně, jak pomalu klesám stále hlouběji – stále hlouběji – stále hlouběji do hlubokého, hlubokého blahodárného klidu. Cítím se zcela dobře a ponořuji se stále hlouběji – stále hlouběji – stále hlouběji.

V tomto nádherném stavu klidu se nyní dokořán otevírá brána k mému podvědomí – úplně dokořán se otevírá brána k mému podvědomí. Všechno, co teď říkám, mi zcela snadno proniká hluboko do podvědomí, nesmazatelně se to tam vryvá, a nadále se tím budu zcela přesně řídit.

Jsem klidný, jsem naprosto klidný. Cítím velký odpor ke kouření, a tento odpor je stále silnější. Nemám už žádnou touhu po cigaretě – vlastně mě už ke kouření nic netáhne. Kouření je pro mě úplně nezajímavé. Už myšlenka na kouření je mi nepříjemná. Cítím pak hned zase ten silný odpor proti kouření. Pokaždé, když cítím tabákový kouř, zesiluje se můj odpor ke kouření ještě víc.

Okamžitě přestanu kouřit. Ničím se nenechám od svého předsevzetí odvést. Jsem totiž velmi rád a šťastný, že konečně něco dělám pro své zdraví a už nekouřím. Daří se mi díky tomu v každém ohledu den ode dne lépe. Už nebudu kouřit.

Můj odpor ke kouření je den ode dne silnější. Kouření je pro mě naprosto nezajímavé. Již myšlenka na kouření je mi nepříjemná a vzbuzuje ve mně ihned silný odpor ke kouření.

Sugesce
odporu

A pokaždé, když cítím tabákový kouř, zesiluje se můj odpor ke kouření ještě více, a jsem vždy velmi šťasten, že už nekouřím. Ničím se nenechám od svého předsevzetí odvést a už nikdy nebudu kouřit. Už nikdy nebudu kouřit. Už nikdy nebudu kouřit!«

Zde je opět třeba udělat asi minutovou přestávku.

»Cítím v sobě opět ten nádherný klid. V tom nádherném klidu se každé mé slovo nesmazatelně vrylo do mého podvědomí. Budu se těmi slovy pořád řídit a už nikdy nebudu kouřit. Cítím se přitom naprosto dobře. V každém ohledu se mi daří den ode dne lépe a lépe.

Za chvíli budu počítat do tří. Pak budou moje ruce i nohy opět volné, lehké a volně pohyblivé. Otevřu pak oči a budu se cítit svěže a zcela dobře. Jedna – dvě – tři. Otevřít oči! Ruce i nohy jsou opět zcela volné, lehké a volně pohyblivé. Jsem plný energie a cítím se zcela dobře – cítím se svěže a zcela dobře.«

Pan Wagner mi slíbil, že tuto kazetu bude poslouchat

alespoň jednou denně. Opustil mou ordinaci plný naděje. Pak jsem o něm dlouho neslyšel. Několik měsíců nato mi k mému velkému překvapení byla do ordinace doručena bedna šampaňského s jeho vizitkou. Stálo na ní jen jediné slovo: »Děkuji!«

Také vy se můžete tímto způsobem stát nekuřáky. Je totiž skutečně velmi snadné uvést sám sebe do hypnotického stavu. Stačí k tomu ulehnout (nebo usednout) pohodlně a zcela uvolněně na tichém a klidném místě a nechat běžet magnetofonovou kazetu, na kterou jste předtím namluvili přibližně tato slova:

»Jsem úplně klidný a zcela uvolněný, zbavený všeho napětí. Ruce i nohy mám úplně povolené. Dýchám klidně a stejnoměrně a cítím se úplně dobře. Cítím, jak se mi do celého těla rozlévá nádherný klid a moje ruce a nohy jsou stále těžší – stále těžší a těžší. Ponořuji se stále hlouběji do toho příjemného stavu únavy a tíže. Klesám stále hlouběji a jsem přitom stále unavenější. Jsem stále unavenější – stále unavenější.«

To si opakujte tak dlouho, až vás ten podivuhodný pocit klidu zcela naplní a žádné jiné myšlenky už vás nebudou rozptylovat.

Pochopitelně se tímto způsobem můžete nejenom stát nekuřákem, ale vyřešit i mnoho dalších problémů.

HUBNUTÍ POMOCÍ AUTOHYPNÓZY

Velmi mnoho lidí už si při různých nesnázích pomohlo autohypnózou. Zvlášť účinná je tato metoda, chcete-li zhubnout. Problémy s nadváhou má dnes velmi mnoho lidí.

**Tloustnutí
z problémů**

Měla je také paní Bergerová, když přišla do mé ordinace. Četné diety přinesly vždy jen přechodný účinek. Hledala pořád nějaký způsob, jak dostat pod kontrolu svou chuť k jídlu. Začalo to přitom úplně nevinně. Když se před osmi lety vdávala, neměla s váhou žádné problémy. Měla drobnou postavu a byla velmi temperamentní. Když se jí po dvou letech narodila dcera Sabina, měla po několika měsících zase svou původní váhu. Zpočátku ji Sabina cele zaměstnávala, později ale se

starost o dceru stala rutinou. Začala se stále více nudit, a z nudy začala jíst. Předtím před ní mohly cukrovinky a jiné sladkosti ležet měsíce, a nevšimla si jich, nyní ale se stala stálou zákaznicí místní cukrárny. Neuplynul snad ani den, aby si nějaké sladkosti nekoupila.

Po několika měsících si změny všiml i její muž a stále častěji dělal nárazky na její přibývající váhu. Ona se pro to sice zlobila, neboť až příliš dobře věděla, že manžel má pravdu, nicméně záliba v sladkostech se mezitím dávno proměnila v náruživost, a tak se začal naplňovat její osud. Její manželství se – nejen pro její mlsnost, ale i z jiných důvodů – začalo hroutit, a hádky byly na denním pořádku. Muž ji sice velmi miloval, pro její problémy však neměl porozumění. Když přibrala jednadvacet kilogramů, padlo první slovo o rozvodu. Tu noc nezamhouřila oka a zařekla se, že sladkosti už nikdy jíst nebude. Její předsevzetí vydrželo přesně dva dny, a pak podlehla znovu. O rok později bylo manželství rozvedeno.

To vše měla už několik měsíců za sebou, když poprvé navštívila mou ordinaci. Na její přání jsem jí ukázal, jak se může člověk sám uvést do hypnózy. Když to již ovládala, vybídl jsem ji, aby si sama namluvila na magnetofonový pásek následující slova a aby si pak tento pásek alespoň jednou denně v uvolněném stavu poslechla:

»Cítím silný odpor k sladkostem, a ten odpor je den ode dne silnější. Sladkosti napříště nejím. Pokaždé, když vidím sladkosti, moje nechuť a můj odpor se ještě víc zesílí. Hubnu o kilo týdně. Každý týden o jedno kilo zhubnu a cítím se přitom zcela dobře. Nemám žádnou chuť k jídlu, k obědu i k večeři sním vždy jen nějakou maličkost a cítím se úplně najedená. Mezi obědem a večeří i po večeří už nejím vůbec nic; hubnu o kilo týdně. Pokud poslouchám tento pásek, hubnu o kilo týdně. Cítím, jak se moje zdraví každým dnem zlepšuje a jak i moje zažívání pracuje zcela dokonale. Jídlo je mi zcela lhostejné. Cítím se velmi dobře.

Při obědě i při večeří jím jen nějakou maličkost a jsem úplně sytá. Sladkosti nejím už vůbec. Můj odpor k sladkostem je den ode dne silnější. Každý týden hub-

**Sugesce
proti vášni
pro
sladkosti**

nu o jedno kilo a cítím se přitom zcela dobře. Pokud budu poslouchat tento pásek, budu dál hubnout o kilo týdně. Pokaždé, když poslouchám tento pásek, jsem ihned zcela klidná a bez napětí – úplně uvolněná a oproštěně klidná. Každé slovo se hluboce vrývá do mého podvědomí. Budu se tím vším zcela přesně řídit, a každý týden o kilo zhubnu. Cítím se přitom velmi dobře. Daří se mi v každém ohledu den ode dne lépe a lépe.«

Asi po roce jsem se s paní Bergerovou náhodně setkal na jedné recepci. Málem bych ji byl nepoznal, jak byla štíhlá. Znovu se provdala a trvala na tom, že mi musí představit svého manžela. Tak jsem se také dozvěděl konec celé historie. Její rozvedený muž pravidelně navštěvoval svou dceru a tak mohl sledovat změny ve vzhledu své bývalé ženy. Za rok se vzali – podruhé.

SPÁNEK BEZ PORUCH POMOCÍ AUTOHYPNÓZY

»Bůh žehnej vynálezci spánku« – napsal Cervantes ve svém *Donu Quijotovi*, u mnoha lidí však tento požehnaný vynález přestal fungovat. Ve Spolkové republice trpí poruchami spánku každý sedmý člověk, to znamená, že jenom v Německu žije devět milionů osob, které denně sahají po tabletách pro spaní. V průběhu posledních deseti let stoupla spotřeba prostředků pro spaní o 500 procent. Pokud i vy patříte k těm nešťastným lidem, kteří se spaním mají problémy, tak se nejprve ptejte po jejich původu. Je-li příčina organické povahy, patříte do rukou dobrého lékaře. Pokud ale žádná organická příčina nebyla zjištěna, je zde jednoduchý a bez vedlejších účinků spolehlivě fungující prostředek, jak vašim potížím se spánkem odpomoci: autohypnóza.

Namluvte si na magnetofonovou kazetu klidným, uspávajícím hlasem tato slova:

Sugesce »Ležím zcela klidně a uvolněně. Oči mám zavřené, ruce i nohy úplně povolené. Jsem zcela uvolněný a bez napětí. Nic mě nemůže rušit. Jsem zcela klidný a uvolněný a nechávám se prostě volně unášet. Dýchám klid-

ně a stejnoměrně – zcela klidně a stejnoměrně a jsem úplně klidný a uvolněný. Cítím se zcela dobře. Cítím, jak se mi po celém těle rozlévá blahodárný klid.«

Zde udělejte asi minutovou přestávku.

»Teď se soustředím na své nohy. Úplně klidně se soustřeďuji na své nohy a cítím, vnímám a pociťuji zcela zřetelně, jak mi nohy těžknou. Nohy jsou stále těžší – stále těžší – stále těžší a těžší. Teď mám nohy úplně těžké – těžké jak z olova – úplně jako z olova. Nyní mi začínají těžknout i ruce a těžknou pořád dál, cítím, jak je to silně táhne dolů. Čím dál tím větší tíže proudí do mých paží a táhne je to dolů čím dál víc – jsou stále těžší a těžší. I ruce už mám úplně těžké – těžké jako z olova – úplně jako z olova. I oční víčka teď mám těžká – čím dál těžší a těžší. Oči mám zavřené – zcela pevně zavřené. Nyní už nemohu oči otevřít – ale také to ani nechci. Ponořuji se stále hlouběji a hlouběji do toho příjemného pocitu únavy a tíže. Jsem stále unavenější – stále unavenější. Jsem stále unavenější a unavenější.«

Zde je opět třeba vložit asi minutovou přestávku.

»Teď budu pomalu počítat do deseti. Při každém čísle se vždy ještě více ponořím do toho nádherného pocitu klidu a bezpečí. Jedna – dvě – tři – klesám stále hlouběji a hlouběji. Čtyři – pět – šest – sedm – osm – devět – deset. Můj klid je nyní velmi hluboký a pevný. Nic mě nemůže rušit. Poslouchám už jen svůj vlastní hlas a cítím — vnímám a pociťuji zcela zřetelně, jak úplně pomalu klesám ještě hlouběji – ještě hlouběji do hlubokého, hlubokého blahodárného klidu. Cítím se úplně dobře a ponořuji se stále hlouběji – stále hlouběji a hlouběji.

V tom nádherném stavu klidu se nyní dokořán otevírá brána k mému podvědomí — úplně dokořán se otevírá brána k mému podvědomí. Všechno, co teď říkám, mi zcela snadno proniká hluboko do podvědomí, nesmazatelně se to tam vrývá, a nadále se tím budu přesně řídit.

Můj klid je nyní zcela hluboký a pevný. V celém těle se mi rozlévá nádherný pocit míru a harmonie. Jsem z hloubi srdce šťastný a plný radosti. Když si jdu večer lehnout, okamžitě vždy znovu cítím ten nádherný pocit míru a harmonie. Ihned pak vždy usnu, spím zdravým,

přirozeným a osvěžujícím spánkem a probudím se až ráno úplně svěží a odpočínutý. I potom hned zase cítím ten nádherný pocit míru a harmonie a jsem veselý a uvolněný a z hloubi srdce radostný a šťastný. Den ze dne se mi v každém ohledu daří stále lépe a lépe.

A když si jdu večer lehnout, všechny tíživé myšlenky ze mě vždy spadnou a ihned usnu. Spím vždy celou noc hlubokým a pevným spánkem a probouzím se až ráno zcela svěží a zotavený. Po probuzení cítím vždy hned zase ten nádherný pocit míru a harmonie a jsem veselý a uvolněný a z hloubi srdce šťastný a radostný. Zůstávám veselý a uvolněný po celý den. Den ode dne se mi v každém ohledu daří stále lépe a lépe. Také nyní zcela hluboce a pevně spím a probudím se až ráno svěží a zotavený. Spím hluboce a pevně – spím hluboce a pevně – zcela hluboce a pevně!«

**Spolehlivá
pomoc proti
nespavosti**

Tuto kazetu poslouchejte pravidelně několik týdnů každý večer před spaním. Budete usínat den ode dne lépe, až se po nějaké době budete moci této pomůcky vzdát, neboť problémy se spaním budou zcela vyřešeny.

Obdobně lze vyřešit mnoho dalších problémů, věnujete-li potřebnou péči tomu, vhodně svá přání formulovat pro své podvědomí, tuto formulaci pak pomalu a klidně namluvit na kazetu a tu pak pravidelně poslouchat.

VYŠŠÍ VÝKONY VE ŠKOLE POMOCÍ AUTOHYPNÓZY

**Polevení
v souvislosti
s vnucenou
volbou
povolání**

Po dlouhá léta měl Manfred ve škole lehce nadprůměrné výsledky. Jeho rodiče měli supermarket, takže byli denně od rána do večera zapřažení v obchodě a o syna se mohli starat jen velmi málo. Nebylo to ale ani nijak zapotřebí, protože Manfred si dělal úkoly hned po návratu ze školy sám, aniž by ho k tomu někdo nějak zvlášť nabádal nebo přidržoval. Proto byli rodiče velmi překvapeni, když náhle dostali zprávu, že jejich syn musí opakovat ročník, že propadl. Příčina? Když se dozvěděl, že se nesplní jeho velké a jediné přání stát se lesníkem, protože musí převzít obchod svých rodičů,

ztratil o školu jakýkoli zájem. To se pochopitelně brzy projevilo, a Manfred začal ve škole dostávat jednu špatnou známku za druhou.

Když ke mně Manfredovi rodiče přišli, bylo již neštěstí hotové. Slíbil jsem jim, že udělám vše pro to, abych v hochovi zájem o školu obnovil, a navrhl jsem jim léčení hypnózou. Rodiče s tím byli srozuměni. I Manfred byl úplně nadšen tím, že se něco doví o něčem pro něho tak tajuplném, jako je hypnóza.

Požádal jsem ho, aby se zcela pohodlně uložil na pohovku a prostě jenom naslouchal mým slovům, aniž by se na ně nějak zvlášť soustřeďoval nebo se dokonce snažil »spolupracovat«, prostě aby vše přenechal svému podvědomí. Pak jsem zapnul magnetofon a začal hypnózu těmito slovy:

»Udělej si naprosté pohodlí. Zavři oči a úplně se uvolni. Ruce i nohy nech zcela povolené, dýchej klidně a stejnoměrně. Přestaň teď cokoli chtít - buď naprosto pasivní. Jen prostě naslouchej mému hlasu a nech můj hlas na sebe působit.

Navození
hypnózy

Dýcháš teď klidně a stejnoměrně - úplně klidně a stejnoměrně a jsi naprosto uvolněný a bez napětí. Oči máš pevně zavřené. Jsi stále unavenější a zcela se tomu pocitu únavy poddáváš. Nic tě teď nemůže rušit. Posloucháš teď už jenom moje slova, jen to, co ti říkám.

Jsi úplně pasivní a uvolněný, dýcháš úplně klidně a uvolněně. Cítíš, jak tvoje ruce pomalu těžknou - ruce jsou stále těžší a těžší.«

Zde jsem udělal asi minutovou přestávku.

»Cítíš nádherný klid a pomalu se ponořuješ do toho příjemného pocitu únavy a tíže. A nasloucháš teď prostě jenom mému hlasu. Teď cítíš, jak ti těžknou i nohy - nohy jsou stále těžší a těžší. Dýcháš úplně klidně a stejnoměrně a cítíš se velmi příjemně. Je ti velmi příjemně. Ponořuješ se stále hlouběji do toho příjemného stavu únavy a tíže. Jsi stále unavenější - stále unavenější.«

Zde opět asi minutová přestávka.

»V tomto nádherném stavu klidu se nyní dokořán otevírá brána k tvému podvědomí - úplně dokořán se ote-

vírá brána k tvému podvědomí. Všechno, co ti teď říkám, se vrývá hluboko a pevně do tvého podvědomí, a ty se tím vždy budeš řídit.

Vlastní sugesce Od nynějška se ve škole vždycky soustředíš na všechno, co učitel říká. Ničím se nenecháš rozptylovat a vždy se budeš hlásit, když budeš něco vědět. Soustředění na to, co se probírá, tě bude těšit a při vyučování budeš intenzivně spolupracovat.

Doma budeš dělat domácí úkoly pečlivě a soustředěně. Ani při tom se nenecháš ničím rozptylovat. Nebudeš dělat nic jiného, dokud svědomitě a soustředěně neuděláš domácí úkoly a dokud nebudeš na příští den důkladně připravený na všechny předměty. Budeš mít velkou radost z toho, že budeš domů nosit stále lepší a lepší známky, a budeš vidět, jak se tvůj výkon stále zlepšuje. A tak už to také zůstane. Natrvalo budeš pro školu pracovat soustředěně. Stále větší radost ti bude dělat soustředit všechny síly na to, abys dál zlepšoval svoje výsledky. Ničím se od tohoto svého předsevzetí nenecháš odvést a budeš svůj výkon stále zvyšovat. Tvoje výkony ve škole budou den ode dne lepší a lepší. Tvoje výkony ve škole budou den ode dne lepší – pořád lepší a lepší.«

Ukončení hypnózy Po minutové přestávce jsem pak hypnózu ukončil slovy:

»Cítíš nádherný klid. V tom nádherném klidu se každé mé slovo hluboce a nesmazatelně vrylo do tvého podvědomí a ty se tím budeš vždy řídit.

Za chvíli budu počítat do tří. Tvoje ruce i nohy pak budou opět zcela volné, lehké a volně pohyblivé. Otevřeš oči a budeš se cítit naprosto svěží a zcela dobře: Jedna – dvě – tři.

Manfred otevřel oči. Předal jsem mu kazetu s naléhavou žádostí, aby si ji alespoň jednou denně poslechl, lépe však dvakrát nebo třikrát. Zdálo se, že se mu hypnóza líbí, a slíbil, že kazetu bude pravidelně denně poslouchat.

Za několik týdnů mi napsal, že mu byla povolena opravná zkouška a udělal ji se známkou »uspokojivý«, takže mohl dodatečně postoupit do vyšší třídy.

I vy můžete svým dětem namluvit takovou kazetu.

Když použijete tyto vyzkoušené formulace a budete mluvit naprosto klidně, budete mít stejný úspěch.

OSVOBOZENÍ OD ÚZKOSTI A DEPRESE POMOCÍ AUTOHYPNÓZY

Velmi důležitou oblastí využití autohypnózy je odstranění depresí a úzkostných stavů, jak demonstruje následující příklad:

Byla to ohromná šance. Dr. Schlosser se právě dozvěděl, že byl pověřen vedením pobočky v jižním Německu. Nemohl se dočkat, až sdělí tu novinku ženě. Pro něho to znamenalo nejenom podstatné zlepšení pozice, ale současně i splnění jeho dávného snu z mládí – mít dům v krásné venkovské krajině daleko od hluku velkoměsta, kde by ho ještě budil zpěv ptáků, a ne hluk automobilů. Jeho žena sice život na venkově neznala, protože se narodila a vyrostla ve velkoměstě, ale nakazila se jeho nadšením. Obě děti – dva roztomilí hoši – byly nadšením bez sebe. Příklad

Dr. Schlosser našel překrásný dům, asi třicet kilometrů od města, kde měla sídlo pobočka závodu, jejímž řízením byl pověřen. Znamenalo to pro něj sice ráno i večer asi 40 minut jízdy autem, ale to na sebe rád vzal pro ticho a krásu venkovské idyly. Děti se s prostředím rychle sžívaly a už po krátké době zde měly nové přátele. Manželce ale dělalo jisté potíže se v novém prostředí zabydlet. Takové ticho a odloučenost pro ni přece jen byly příliš nezvyklé. Přece jenom jí velmi chyběl obvyklý okruh známých a přátel. Manžel jí sice láskyplně utěšoval, byl však celý den pryč a vracel se až pozdě večer. Při řešení svých problémů tak byla odkázána sama na sebe. S venkovskými lidmi přitom nedokázala navázat kontakt. Jediným rozptýlením jí byly každodenní cesty autem na nákup do sousední vsi; v místě, kde bydleli, totiž obchod nebyl.

Manžel jí teď koupil malé auto, jak si už dlouho přála; v současné situaci už ho také bylo nezbytně zapotřebí. Aby jí zpříjemnil život na venkově, věnoval jí manžel k narozeninám jezdeckého koně. Ale i to už jí doká-

zalo sotva trochu vytrhnout z jejího čím dál většího pocitu osamění.

Celé hodiny sedávala u okna a plakala; pomalu přestávala být schopna vést domácnost.

Jednoho dne mě Dr. Schlosser zavolaal a poprosil mě, abych se ujal léčení jeho paní. Znal mě z doby před svým přesídlením, svého času jsem ho pomocí akupunktury zbavil kuřácké vášně.

Protože vzhledem k značné vzdálenosti nebylo možné soustavné léčení hypnózou, ukázal jsem jí, jak se do hypnózy může uvést sama. Speciálně pro její případ jsem ve spolupráci s ní zformuloval tuto sugesci:

Pozitivní sugesce »Jsem úplně klidná. Jsem naprosto klidná a uvolněná. Po celém těle se mi rozlévá nádherný pocit klidu a harmonie, jsem z hloubi srdce šťastná a radostná. Ve své situaci se cítím naprosto dobře a cítím, jak se mi v každém ohledu daří den ode dne lépe a lépe. Každý večer, když ulehnu, cítím hned zase ten nádherný pocit klidu a harmonie a ihned usínám. Spím hluboce a pevně a probouzím se až ráno zcela svěží a zotavená. Po probuzení cítím hned zase ten nádherný pocit míru a harmonie a jsem pak veselá a uvolněná a z hloubi srdce šťastná a radostná.

Den ode dne se cítím stále lépe a lépe a jsem stále šťastnější a veselejší. Ve své situaci se cítím naprosto dobře, a den ode dne se mi v každém ohledu daří lépe a lépe. Moje jistota a moje sebevědomí den ode dne rostou. Jsem stále veselejší a radostnější a cítím se zcela dobře – cítím se zcela dobře.«

Protože paní Schlosserová měla velmi malou důvěru ve své schopnosti, nechal jsem ji namluvit si tento pásek přímo v mé ordinaci. Zprvu se divila, že v celé sugesci není ani zmínka o jejích depresích, a tak jsem jí vysvětlil, že při autohypnóze si člověk má vždy zadávat jen pozitivní sugesce, tedy neříkat třeba »Nemám už žádné deprese«, protože to by jejímu podvědomí tyto deprese jen potvrdilo, nýbrž říkat raději »Mám zcela jasnou hlavu, cítím se velmi dobře a jsem veselá a uvolněná«.

Neztrácet trpělivost S novou nadějí odjela domů. Ale již za čtyři dny mi volala, že to ještě nepomohlo a že je celá zoufalá. Vysvětlil jsem jí, že k tomu, aby její podvědomí mohlo

zareagovat v žádaném smyslu, musí mu poskytnout dostatek času, a poprosil jsem ji, aby pásek poslouchala alespoň třicet dnů, aniž by každou hodinu kontrolovala, zda už to má nějaký účinek.

Několik měsíců jsem o ní neslyšel. Proto jsem jí jednoho dne zavolał, abych se zeptal, jak se jí vede. U telefonu byl dr. Schlosser. Jeho paní byla ve městě na kurzu tance – po depresích ani stopy.

OSVOBOZENÍ OD ALKOHOLU POMOCÍ AUTOHYPNÓZY

Po staletí jsme se na alkoholismus dívali jako na morální slabost. Dnes víme, že alkoholismus je nemoc – nemoc, kterou sice můžeme potlačit, ale nikdy ji nemůžeme vyléčit. I když alkoholik třeba už po léta nevypil ani kapku alkoholu, zůstává přesto alkoholikem. Jakmile se jednou nechá svést, aby vypil třeba jen jeden doušek alkoholického nápoje, nemoc znovu propukne.

**Skutečná
nemoc**

Je jen málo možností, jak alkoholikovi pomoci. Jednou z nejúčinnějších je autohypnóza. Předpokladem úspěchu ovšem je, že nemocný je si sám vědom své situace a že si silně přeje ji opravdu změnit.

Panu Bernhausenovi, když ke mně do ordinace přišel, taková touha nechyběla. Ačkoli mu bylo teprve 25 let, život už si zkazil pořádně. Už dva roky se marně snažil o trvalejší zaměstnání. Byl vyučený malíř a natěrač a své řemeslo ovládal dobře. V posledních dvou letech se ale v žádném místě neudržel déle než dva týdny, protože všude vždy přišel do práce již po několika dnech opilý, nezřídka vůbec nebyl schopen pracovat. V minulém roce přišel i o řidičský průkaz, protože byl přistižen při řízení se 2,4 promile alkoholu v krvi. Před týdnem ho z těchto důvodů opustila žena s oběma jejich dětmi. Za takových okolností nebylo ani divu, že si zahrával s myšlenkou skončit svůj život. Jeho už značně postarší matka ho ale přiměla k tomu, aby to přece jen ještě aspoň zkusil s léčbou u mne. Nejprve o tom nechtěl ani slyšet, protože měl za sebou již dvě odvykací kúry. Po první z nich pak nepil pět měsíců, po druhé to

ale vydržel pouze 14 dní, takže od dalšího léčení si už nic nesliboval.

Vyprávěl jsem mu o možnostech autohypnózy. V jeho případě jsem si musel bezpodmínečně zajistit jeho spolupráci, abychom měli vůbec nějakou naději na úspěch. On se těmito věcmi ještě nikdy nezabýval, a na hypnózu také nevěřil. Vysvětlil jsem mu, že účinek hypnózy je nepochybný, i když na ni člověk nevěří. Jenom se nesmí svými pochybnostmi zablokovat, úplně stačí, když bude úspěch považovat za možný - nic víc. Byl to velmi obtížný pacient, protože si neustále vymýšlel různé námitky a důvody, proč v jeho případě je to vše zcela beznadějně. Ale nakonec si za mého vedení přece jen namluvil na magnetofonovou kazetu tato slova:

Sugesce »Jsem zcela klidný. Jsem naprosto klidný a uvolněný. Dýchám zcela klidně a stejnoměrně. S každým dechem se ponořuji hlouběji do příjemného pocitu únavy a tíže. Cítím, jak se s každým dechem ponořuji hlouběji a hlouběji - stále hlouběji.

Nic mě nemůže rušit. Blahodárný pocit tíže se šíří celým mým tělem. Paže i nohy mi naplňuje úplně olověná tíže. Paže i nohy jsou stále těžší a těžší - těžké úplně jako z olova. Je to, jako by mi na ruku i na nohu viselo závaží. Teď už paže ani nohy nemohu vůbec pozvednout, nemohu už teď rukama ani nohama vůbec pohnout. Ruce i nohy jsou nyní úplně bezvládné, nemohu jimi vůbec pohnout. Ale to už teď také vůbec nechci. Teď se jenom dál ponořuji stále hlouběji - s každým dechem ještě hlouběji - do toho příjemného pocitu únavy a tíže. Jsem stále unavenější - s každým dechem unavenější a unavenější. Jsem úplně unavený a čím dál unavenější - čím dál unavenější.«

Zde je vložena asi minutová pauza.

»Moje únava je hluboká a silná, tělo mám těžké jak z olova. Dýchám klidně a stejnoměrně a cítím se zcela dobře. Cítím, jak ze mě padají všechny problémy. Cítím se zcela dobře. Chci a budu své problémy řešit. Nic už mě nemůže od mého předsevzetí odvrátit. Vůbec už také netoužím po alkoholu. Pití už mě vůbec nezajímá. Alkohol je mi úplně lhostejný - prostě mě nezajímá. Cítím silný odpor k alkoholu v jakékoli podobě, a tento

odpor se stále zesiluje. Již samotná myšlenka na alkohol je mi nepříjemná. Ihned pak vždy zas pocítím silný odpor k alkoholu. Pokaždé, když vidím nějaký alkoholický nápoj, můj odpor k alkoholu se dále zvyšuje.

Napříště alkohol nepiju. Ničím se od svého předsevzetí nenechám odvést; jsem totiž velmi rád, že konečně něco dělám pro své zdraví. Cítím se také den ode dne lépe, a nikdy už alkohol pít nebudu. Už nechci a také nebudu nikdy pít. Můj odpor k alkoholu v jakékoli podobě je den ode dne silnější. Již samotná myšlenka na alkohol je mi nepříjemná a vzbuzuje ve mně ihned silný pocit hnusu.

**Zesílené
sugesce**

Kdybych někdy vypil jen jeden jediný doušek alkoholického nápoje, udělá se mi hned tak špatně, že budu muset ihned zvracet. To je nesmazatelně uloženo hluboko v mém podvědomí a budu se tím vždy přesně řídit. Jakmile bych někdy vypil třeba jen doušek nějakého alkoholického nápoje, bude mi hned tak špatně, že budu ihned zvracet. Proto to raději nebudu vůbec zkoušet a alkohol už nikdy pít nebudu. Alkohol už nechci a také nebudu nikdy pít.

Pokaždé, když nějaké alkoholické nápoje vidím, zvyšuje se moje nechuť a můj odpor k alkoholu ještě více. A jsem rád a opravdu šťastný, že už alkohol nepiju. Nic mě nemůže od mého předsevzetí odvést. Už nikdy nechci a nebudu pít alkohol. Už nikdy nebudu pít alkohol.
Už nikdy nebudu pít alkohol!

Je mi také proto den ode dne lépe, a jsem rád a opravdu šťastný, že jsem to konečně dokázal. Konečně jsem svobodný!«

Týden nato mi telefonovala jeho zoufalá matka, že syn je opět úplně opilý. Prosil jsem ji, aby synovi dodala sílu přesto dál pokračovat v léčení, a to alespoň po tři měsíce. Uběhl více než rok, a tu se najednou objevil ve dveřích ordinace - přišel mi ukázat nový řidičský průkaz. Právě složil zkoušku a už rok vůbec nepije.

OSVOBOZENÍ OD DROGOVÉ ZÁVISLOSTI POMOCÍ AUTOHYPNÓZY

Jedna studijní skupina zjistila na základě dotazníkové ankety, že ve městě asi 37 procent a na venkově asi 17 procent mladých lidí ve věku do 25 let má již zkušenosti s drogami. Třetinu z toho tvoří dívky.

Osudovost Zkušenost s drogami se ale zdaleka neomezuje jen na mládež. Ve věkové skupině od 30 do 40 let – především mezi těmi, kdo to v oboru někam dotáhli – je celá řada lidí, kteří v drogách hledají zážitek něčeho »jiného«. K této skupině náležel i pan Hansen (jméno je změněno). Byl profesorem na jedné umělecké vysoké škole a k drogám přišel spíš náhodou. Začalo to tím, že diskutoval se skupinou několika svých žáků na téma »umění a drogy«. Aby s nimi mohl mluvit zasvěceně, nechal se přemluvit ke společnému kouření hašiše. Později následovala marihuana a LSD. Po několika měsících úplně ztratil kontakt s realitou. Když přišel ke mně do ordinace, byl to zlomenný člověk – úplně zoufalý, protože neviděl východisko ze své beznadějně situace. Musel opustit své profesorské místo. Jeho malé úspory už byly téměř vyčerpány, takže ho čekaly i ekonomické potíže.

Když jsem s ním probíral různé možnosti léčení, řekl mi zcela jasně: »Mám-li se v tomto životě ještě jednou sám sobě podívat zpřímá do očí, musím se z téhle mizérie dostat sám. Pomozte mi, abych si pomohl sám.« Za těchto okolností jen jedna cesta měla vyhlídku na úspěch – autohypnóza. Společně jsme vypracovali tuto sugesci:

Sugesce »Teď zavřu oči a úplně se uvolním. Nic už není důležité. Plně se poddávám tomu blahodárnému uvolnění. Cítím, jak se stále více a více vzdaluji od starostí všedního dne. Nemám žádné problémy a rušivé myšlenky. Nic pro mě není důležité. Plně se poddávám tomu nádhernému pocitu uvolněného bytí. Všechno okolo mě je stále jasnější a zřetelnější, stále krásnější. Barvy a hudba tvoří jednotu, a já jí naslouchám. Plně se poddávám zážitku barvy a zvuku. Nic mě nemůže rušit. Jakékoli zvuky z okolí jsou mi zcela lhostejné a vůbec se mě netýkají. Zaposlouchávám se už jenom sám do sebe

a prožívám tak krásný stav, jaký jsem pod vlivem nějaké drogy nikdy nezažil. Víím, že tento nádherný stav mohu zažít kdykoli znovu – stav bez jakýchkoli starostí a problémů a především bez jakýchkoli vedlejších následků. Žádná droga mi nemůže poskytnout prožitek ani jen zdaleka podobný. Nepotřebuji už žádné drogy, ty mi jen ničí zdraví. Našel jsem lepší způsob, ten nemá žádné vedlejší účinky. Cítím, jak se můj zdravotní stav den ze dne stabilizuje. Dívám se s nadějí do budoucnosti a uspořádám si ji podle svých představ. Nic už mě nemůže pohnout k tomu, abych ještě někdy vzal nějakou drogu – k čemu také? Drogy jsou mi teď už zcela lhostejné – ba co víc, drogy mě odpuzují. Žádná moc na světě už mě nemůže přimět k tomu, abych sáhl k drogám a ničil si tím zdraví. Kdykoli budu mít touhu vidět svět příjemněji a veseleji, mohu toho kdykoli snadno dosáhnout meditativním uvolněním autohypnózou a pomohu tak svému organismu, aby se ještě snáze a rychleji uzdravil a regeneroval. Den ode dne víc pociťuji to blahodárné působení, dodává mi sílu a odvahu dívat se zase s nadějí do budoucnosti. Budoucnost si uspořádám podle svých přání a představ. Nyní víím, že jsem pánem svého osudu. Nejsem pod žádným tlakem ani cizím vlivem a dávám svému životu nový smysl. Mám úkol a ten splním, ten mě naplňuje a vložím do něho všechny své síly. Den po dni se pouštím dál do obdivuhodné budoucnosti. Jsem z hloubi srdce šťastný a veselý a úplně svobodný. Jsem úplně svobodný.«

Třiminutová přestávka.

»Jen velmi nerad přerušuji tu nádhernou meditaci, jakou od nynějška budu provádět denně, a soustřeďuji se na úkol, který leží přede mnou. Jsem plný síly a energie a jsem rád, že se mohu plně věnovat svému úkolu. Svůj úkol budu řešit den ode dne lépe a den ode dne budu dál zvyšovat svou výkonnost.

Nyní budu počítat do tří, pak otevřu oči a budu opět zcela bdělý a při nejlepším zdraví. Moje tělo je plné síly a překypuje energií.

Jedna – dvě – tři. Otevřít oči! Jsem zcela bdělý a plný síly a energie. Paže i nohy jsou opět zcela volné a lehce pohyblivé a cítím se úplně dobře. Cítím se úplně dobře.«

Nový začátek Slíbil mi, že si tuto sugesci ihned doma namluví na magnetofonovou kazetu a že ji bude několikrát denně poslouchat. Týdny jsem o něm neslyšel. Napsal jsem mu, ale dopis přišel zpět s poznámkou »Adresát se odstěhoval bez udání adresy«. Pak uplynulo několik měsíců. Už jsem na něj zcela zapomněl, ale jednoho dne jsem od něho v poště objevil dopis. Začal znovu v jiném městě a byl na nejlepší cestě uspořádat si život znovu a lépe. Co mě ale potěšilo nejvíc, bylo jeho ujištění, že už nikdy nesáhl po drogách. Dokázal to!

BEZBOLESTNÝ POROD POMOCÍ AUTOHYPNÓZY

Strach vede ke křečovitě staženosti a k bolestem

Mnohé ženy mají jednu nemilou vlastnost: Vyprávějí každému, kdo je dost zdvořilý na to, aby je poslouchal, jak těžký měly porod, a to se všemi podrobnostmi a pravděpodobně ještě i trochu přehnaně. Pro mnohé dívky a mladé ženy je to přitom často jediná informace o průběhu porodu. Tak se vytváří dojem, že porod je téměř nelidsky bolestivý. Nemusí tomu tak ale být. Přirozený porod – bez křečovitě staženosti způsobené mylnými či přehnanými informacemi – může být téměř bezbolestný. Bolest je totiž způsobena právě onou křečovitou stažeností, jinými slovy, teprve strach před bolestí vyvolává bolest. Jestliže se žena naučí zcela uvolněně na sebe nechat porod přicházet, bude pak velmi překvapena zkušeností, že porod nejenže probíhá rychle, ale způsobuje také jen velmi malé bolesti.

Jsou různé možnosti, jak bolesti při porodu zmenšit, popřípadě úplně eliminovat. Jednou z nejosvědčenějších je hypnóza, a zvláště autohypnóza.

Její účinek tkví v tom, že snížením napětí se křeče při porodu zmenší nebo vůbec eliminují a případná »zbytková bolest« je vlivem zúženého vědomí vnímána už jen málo nebo vůbec ne.

Předcházet tlaku snahou po úspěchu

Příprava na porod pomocí heterohypnózy nebo autohypnózy by měla začínat pokud možno již před otěhotněním, neboť během těhotenství může již snaha po úspěchu vést ke křečovitě staženosti a bránit tak potřeb-

nému uvolnění. Rozhodně ale musí přípravná cvičení začít nejpozději v šestém měsíci. Začněte s dechovými cvičeními a klidným hlasem si k tomu namluvte na magnetofonovou kazetu tento text:

»Ležím zcela klidně a pohodlně a jsem zcela uvolněná a zbavená veškerého napětí. Všechny svaly mám povolené, nervy naprosto uvolněné. Cítím se úplně dobře. Nic nemůže můj klid rušit. Soustřeďuji se teď už jenom na svoje dýchání a vnímám, jak mi »to« dýchá. Můj dech je úplně klidný a stejnoměrný – úplně klidný a stejnoměrný. S každým výdechem cítím, jak klesám ještě hlouběji do nádherného pocitu klidu a bezpečí. Klid mě zahaluje jako ochranný plášť. Cítím se zcela dobře a v bezpečí. S každým výdechem klesám ještě hlouběji – stále hlouběji do toho nádherného pocitu klidu a bezpečí.«

Zde vložte asi minutovou přestávku.

»Cítím ten nádherný klid a úplně se otevírám dalším sugescím. Otevírám se dokořán, a všechny sugesce se hluboko vrývají do mého podvědomí.

Pokaždé, když si lehnu a podívám se do své pravé dlaně, ponořím se hned do příjemného stavu klidu a bezpečí. Stačí, že si lehnu a podívám se do své pravé dlaně. Všechny mé svaly se okamžitě uvolní. Nervy mám potom zcela klidné a klesnu do příjemně ospalého stavu únavy a tíže. V tomto příjemném stavu nepociťuji žádnou bolest, cítím se úplně dobře. Kdykoli se pak během porodu dostaví děložní stah, klesnu tím ještě hlouběji do tohoto příjemného stavu klidu a budu se cítit zcela dobře. Cítím sice děložní stah, ale vzbuzuje ve mně příjemný pocit. S každým děložním stahem se ten příjemně ospalý stav ještě víc prohlubuje, a já se cítím zcela dobře. Nic není důležité. Všechno je daleko ode mne. Cítím se v tomto stavu nevýslovně příjemně. Víím, že jsem v dobrých rukou. Nic mi nechybí.«

Zde je opět asi minutová přestávka.

»Cítím se nevýslovně dobře a těším se na porod. Nemohu se ho dočkat. Všechno je dobré. Všechno se nasmazatelně vtisklo do mého podvědomí. Jakmile se podívám do své pravé dlaně, okamžitě zas klesnu do toho příjemně ospalého a uvolněného stavu a vůbec necítím

Sugesce na magnetofonovém pásku

Ruka jako nápomoc hypnóze

bolest. Stačí, abych se podívala do své pravé dlaně, a ihned každá bolest zmizí a cítím se úplně dobře. Jakmile se podívám do své pravé dlaně, jsem v dobré náladě a zcela uvolněná a cítím se úplně dobře.«

A opět asi minutová přestávka.

»Tento nádherný stav klidu je pokaždé hlubší a hlubší – stále hlubší. Každé slovo se nyní vtisklo do mého podvědomí, a nadále se budu podle toho chovat. Teď budu počítat do tří. Pak zase otevřu oči a budu se cítit plná síly a energie, zcela svěže a dobře. Jedna – dvě – tři. Paže a nohy jsou teď zas zcela lehké a volně pohyblivé, a já se cítím svěže a dobře. Cítím se naprosto svěže a dobře!«

Budete-li poslouchat tuto pásku až do porodu pravidelně jednou denně, pak bude při porodu stačit, abyste se podívala do své pravé dlaně. Okamžitě zas klesnete do toho příjemného mráкотného stavu a každá bolest tento stav jen prohloubí.

UŽ ŽÁDNÝ STRACH ZE ZUBAŘE

Použití hypnózy nebo sugesce v bdělém stavu otevírá zubnímu lékaři nové možnosti k odstranění strachu pacientů a k eliminaci bolesti. Ale i vy jako pacient můžete díky autohypnóze odstranit svůj strach před zubařem a zůstat při ošetření zcela uvolněný. Tím dosáhnete toho, že bolest je podstatně menší.

Pokud tedy máte strach ze zubaře, nečekejte, až k němu naprosto nezbytně budete muset jít, ale připravte si hned – nejlépe ještě dnes – pásek k navození autohypnózy se zhruba takovýmto textem:

Sugesce na
magnetofono-
novém
pásku

»Jsem zcela klidný – jsem zcela klidný. Můj dech je naprosto klidný a stejnoměrný, a já se cítím zcela dobře. Nic mě nemůže rušit. Ruce i nohy mám úplně povolené a uvolněné. Dýchám naprosto klidně a stejnoměrně a s každým dechem se ponořuji hlouběji a hlouběji do příjemného pocitu klidu a uvolněnosti. Můj klid je stále hlubší. Jsem stále unavenější a cítím se přitom úplně dobře a v bezpečí. Ten příjemný pocit únavy a tíže se šíří do celého mého těla. S každým dechem se přitom

ponořuji stále hlouběji – stále hlouběji do hlubokého blahodárneho klidu. Ten blahodárny klid mě zahaluje jako ochranný plášť. Cítím se dokonale v bezpečí a jsem naprosto uvolněný. Cítím se úplně dobře. Dýchám klidně a stejnoměrně a jsem naprosto uvolněný. Jsem naprosto uvolněný a cítím se zcela dobře. Cítím se úplně dobře a plně se oddávám tomu blahodárnému pocitu klidu a bezpečí. Vnímám nyní už pouze ten blahodárny pocit klidu a bezpečí. Nic tento příjemný pocit nemůže rušit. Nic mě teď nemůže rušit. Cítím se zcela dobře.

V tom nádherném stavu klidu se nyní otevírá dokořán brána k mému podvědomí – úplně dokořán se otevírá brána k mému podvědomí. Všechno, co teď říkám, mi zcela snadno proniká hluboko do podvědomí a nesmazatelně se to tam vrývá. Nadále se tím vždy budu řídit.

Vždy, když si zatlačím nehtem palce na vnitřní stranu malíčku,* / zablokují tím veškerou bolest a budu cítit pouze ten nádherný pocit klidu a bezpečí. Pokud budu tlačit nehtem palce na vnitřní stranu malíčku, nebudu cítit žádnou bolest a budu se cítit naprosto dobře. Nic mě pak nedokáže rušit, budu vnímat jen příjemný klid a podivuhodný pocit bezpečí. Když si tedy napříště zatlačím nehtem palce na vnitřní stranu malíčku, zmizí každá bolest. Okamžitě odezní a nevrátí se, pokud budu nehtem tlačit. Napříště tedy bude stačit, abych zatlačil nehtem palce na vnitřní stranu malíčku, a okamžitě přestanu cítit jakoukoli bolest a budu se cítit zcela dobře a v bezpečí. Celým mým tělem bude pak proudit ten nádherný pocit klidu a bezpečí. Nebudu vnímat nic jiného než pocit blaha, klidu a bezpečí. To vše je nyní pevně vtisknuto do mého podvědomí, a budu podle toho vždy jednat. Jsem zcela uvolněný a necítím žádný strach, protože když budu chtít, nebudu cítit žádnou bolest a budu se cítit zcela dobře.«

**Blokování
všech drah
bolesti**

* / Bod pro blokování pocitu bolesti je přesně na vnitřní straně malíčku bezprostředně na spodním okraji nehtu. Stiskněte nejprve vnitřní spodní roh nehtu malíčku a sjeďte nehtem palce asi jeden až dva milimetry k vnitřní straně malíčku. Až tam najdete mírně bolestivý bod, setrvejte na něm. To je bod, v němž můžete blokovat jakoukoli jinou bolest.

Když budete tuto kazetu pravidelně poslouchat, máte »v rukou« možnost blokovat každou bolest, kdykoli budete chtít. Nebudete tedy muset mít strach před nepříjemným zákrokem a zůstanete při něm zcela klidný a uvolněný.

KONEC BOLESTÍ HLAVY POMOCÍ AUTOHYPNÓZY

Utváření osobnosti podle vlastních přání Značnou část svého chování jsme se naučili a stalo se nám návykem. Avšak co jsme se naučili, můžeme se také odnaučit. Co jsme si navykli, můžeme si opět odvyknout. V tom tkví jedna z nejzajímavějších možností autohypnózy. Její pomocí můžeme svou osobnost utvářet podle svých přání a tak se stále víc přibližovat svému ideálnímu já.

Také paní Bennerová měla jeden takový svůj návyk, a ten jí málem zničil život. Byla to velice zajímavá žena, krásná a duchaplná, a tak kamkoli přišla, stávala se ve společnosti takřka nevyhnutelně středem pozornosti. Nebývala nikdy nemocná až na příležitostné bolesti hlavy, ty zato ale bývaly neobyčejně prudké. Naštěstí je mívala velmi zřídka, a tak se s tím smířila. To se však změnilo, když poznala profesora Bennera a po krátké známosti se za něho provdala. Její přítelkyně jí tohoto atraktivního muže záviděly, neboť nejenže vyhrával nespočetná tenisová mistrovství, ale měl navíc v mezinárodním měřítku pověst vynikajícího neurologa. Vypadal neobyčejně dobře, měl rád společnost a byl velice duchaplný a zábavný vypravěč. Kamkoli šel, bral s sebou vždy svou atraktivní manželku. Avšak právě z toho vzniklo mezi nimi brzy napětí; díky své oslňující osobnosti se totiž v jakékoli společnosti stával nyní středem pozornosti on. Sotva ve společnosti vzniklo příjemné prostředí, kde všichni naslouchali historkám profesora Bennera, přišly na jeho ženu prudké bolesti hlavy a nemohla dál zůstat. Pochopitelně ji manžel odvezl domů, a tam ji bolesti hlavy většinou velmi rychle přešly.

Automatismus ješitnosti Jelikož takových případů nejenom přibývalo, ale stávaly se pravidlem, manžel brzy pochopil souvislosti. Jeho žena měla prostě jen jeden cíl – být středem po-

zornosti a obdivu. Její krása a inteligence jí po léta umožňovaly tohoto cíle snadno a bez velkého úsilí dosahovat. Pokud se jí to nedařilo, přišly bolesti hlavy a v těch pak sama pro sebe nacházela omluvu. Byla by se přece i tentokrát stala středem pozornosti, ale pro ty bolesti nemohla zůstat. A tak si pak nemusela přiznat, že tentokrát středem pozornosti nebyla. To by byla brala jako osobní porážku. Naštěstí se to stávalo velmi zřídka, a tak se tím neznepokojovala. Teprve když se vdala a středem pozornosti se ve společnosti pravidelně stával její manžel, stal se tento automatismus ješitnosti pravidlem.

Mezi manžely docházelo k prudkým střetům, protože paní nechtěla tyto souvislosti přiznat a uraženě se stáhla do sebe. Po určitém čase profesor Benner zjistil, že paní teď ke všemu začala pít. Po každém takovém střetu sáhla vždy po láhvi, aby na ta domněle neoprávněná obvinění při skleničce zapomněla. A pochopitelně nezůstalo při jedné skleničce. Pila čím dál tím víc, až nakonec bývala opilá někdy i celé dny.

V této situaci mi profesor Benner zavolal. Znali jsme se již léta a často jsme mívali přátelské střety pro své rozdílné názory. Prosil mě, abych jeho paní pomohl já, protože proti jakémukoli jeho návrhu se paní vzpírá. Dohodli jsme, že se sejdeme na malé rodinné večeři a já se pokusím jeho paní přesvědčit o nezbytnosti léčby. Byla tomu přístupnější, než jsem očekával. Potají předtím už sama hledala cestu k zvládnutí svých potíží, jak mi přiznala při prvním sezení. Dohodli jsme se, že v první řadě vyléčíme hypnózou základní problém – její ješitnost. Souhlasila s tím a ochotně spolupracovala, takže už po několika týdnech jsme mohli léčení úspěšně dokončit. Abychom mohli zároveň odstranit i její bolesti hlavy a vzpružit zase její poraněné sebevědomí prožitkem úspěchu, navrhl jsem použít autohypnózy. Společně jsme vypracovali sugesci, a ona si ji hned v ordinaci namluvila na magnetofonový pásek:

»Jsem zcela klidná. Svaly mám povolené, nervy úplně uvolněné a bez napětí. Cítím se úplně dobře. Nic mě nemůže rušit. Dýchám klidně a stejnoměrně a s každým dechem se ponořuji hlouběji a hlouběji do příjemného

Terapie

**Vzbuzovat
pozitivní
pocity**

pocitu únavy a tíže. Cítím, jak jsem stále unavenější a unavenější. Jsem stále unavenější a unavenější – stále unavenější a unavenější.

Ten nádherný klid a bezpečí mě halí jako ochranný plášť. Zcela se tomu krásnému pocitu oddávám. Nic teď není důležité. Nechávám se prostě volně unášet. Všechny problémy se zcela rozplývají a mizí. Jsem volná, zcela volná a cítím se nevýslovně dobře – cítím se nevýslovně dobře.

Je to krásné, nechat se takhle prostě unášet. Zcela jasně cítím, jak klesám stále hlouběji, stále hlouběji do hlubokého, hlubokého blahodárného klidu. Jsem teď úplně klidná a uvolněná a zcela otevřená dalším slovům.

Jsem zcela klidná – jsem úplně klidná. Podivuhodný pocit klidu a harmonie se šíří mým tělem, a já jsem z hloubi srdce veselá a šťastná.

Má hlava je v každé situaci volná a jasná. Moje srdce bije klidně a stejnoměrně. Můj krevní oběh je stabilní, moje zažívání pracuje dokonale.

Mohu se kdykoli plně uvolnit. Moje hlava zůstává vždy příjemně chladná. Moje hlava je lehká. Šíje i ramena jsou příjemně volná a uvolněná.

Pokaždé znovu mám radost, že jsem tak volná a uvolněná. Jsem šťastná, že mám tak zajímavého a duchaplného muže. Znovu pociťuji, jak se mi to nádherné uvolnění rozlévá do celého těla. Hluboká radost z celkového zdraví a pohody proudí mým tělem od hlavy až k patě.

Pociťuji to příjemné uvolnění den ode dne víc.«

Úspěch
v několika
týdnech

Doporučil jsem jí, aby takto navozenou autohypnózu neukončovala příslušnými sugescemi, ale aby v navozeném příjemném stavu setrvala tak dlouho, dokud se sama od sebe neprobudí. Již po několika týdnech mi paní Bennerová mohla poreferovat, že bolesti hlavy se již neobjevují.

Od té doby uplynulo již několik let. Paní Bennerová je stále ještě zářivě krásná žena, a nemusí si už stěžovat na bolesti hlavy. Jako obvykle se scházívám vždy v odstupu několika týdnů s profesorem Bennerem, ale o tomto problému jsme se od té doby slovem nezmínili. Problém prostě už neexistuje. Jenom se někdy musím

pousmát, když profesor Benner ve společnosti podotkne, že nesmírné možnosti hypnózy – a zejména autohypnózy – se nesmějí podceňovat.

SNADNÉ ODSTRANĚNÍ ZÁCPY

Každý lékař ví, jak široce je dnes rozšířen neduh zvaný »zácpa«. Pouze asi osm procent populace vykonává velkou potřebu dvakrát nebo třikrát denně. Dalších 40 procent jde na záchod alespoň jednou denně. Nicméně více než 60 procent lidí však užívá pravidelně projímadla. Všechny tyto prostředky mají přitom jedno společné: oslabují střevní činnost a narušují látkovou výměnu, zejména hospodaření s draslíkem, velice důležité pro každou jednotlivou buňku.

Projímadla oslabují látkovou výměnu

Lepší než jakýkoli medikament je vychovat si střeva k pravidelnosti. Ten, kdo se stravuje zdravě, by beztak neměl mít se stolicí problémy. Protože ale stravovat se zdravě není vždy zcela snadné, zvláště když člověk musí jíst často na cestách, lze tento problém jednoduše a s jistotou vyřešit pomocí autohypnózy. Budete překvapeni, jak zásadně a rychle lze tento váš problém vyřešit, jestliže si nahrajete magnetofonovou kazetu s následující sugescí a budete ji po několik týdnů pravidelně poslouchat:

»Jsem zcela klidný a uvolněný. Oči mám zavřené, ruce a nohy úplně povolené. Dýchám klidně a stejnoměrně a cítím, jak se s každým dechem ponořuji hlouběji a hlouběji do příjemného pocitu únavy a tíže. Jsem stále unavenější a unavenější – stále unavenější. Nic jiného teď není důležité. Chci se nyní jen plně oddat tomu příjemnému stavu klidu a bezpečí. Cítím se nevy-slovně dobře a s každým dechem se ponořuji stále hlouběji – stále hlouběji – stále hlouběji. Jsem stále unavenější. Tento příjemný pocit únavy a tíže se šíří do celého mého těla. Klesám dál stále hlouběji do hlubokého, hlubokého blahodárného klidu. Všechno, co nyní poslouchám, se vrývá hluboko do mého podvědomí a budu se tím pořád řídit.

Sugesce na magnetofonovém pásku

**Sugestivní
uvolnění**

Od nynějška každé ráno hned po snídani pocítím nutení jít na záchod. Jakmile se nasnídám, ihned budu muset jít na záchod, prostě to nepůjde jinak. Také večer před ulehnutím půjdu vždy ještě na záchod. Když jsem na záchodě, všechno napětí se vždy hned uvolní. Jsem vždy hned zcela uvolněný, bez jakéhokoli napětí. I stolice odchází zcela lehce a jakoby sama od sebe. Vždy když ráno po snídani a večer před ulehnutím jdu na záchod, odchází stolice lehce a bez námahy. Všechno napětí zmizelo a už se neobjeví. Zažívání mi pracuje dokonale, nic je nemůže narušovat. Zažívání mi pracuje v každé situaci naprosto dokonale. Cítím se přitom celkově velmi dobře a jsem z hloubi srdce rád a opravdu šťastný, že už mi zažívání nepůsobí žádné potíže. Moje zažívání pracuje naprosto dokonale. Cítím se zcela dobře.«

Takový pásek si můžete bez potíží pouštět jednou denně i na cestách. V krátké době budou všechny vaše potíže se zažíváním patřit minulosti.

MLADŠÍ A KRÁSNĚJŠÍ DÍKY AUTOHYPNÓZE

Málokterý člověk, když jde okolo zrcadla, odolá pokušení se do něho podívat. Mnozí to přitom dělají kradmo, jako by se za to museli stydět. Dbát na svůj zevnějšek je přitom legitimní právo každého člověka, protože je to do určité míry naše »vizitka«. V životě je první dojem často rozhodující.

**Být mladý
v každém
věku**

Dobrý vzhled a dobré zdraví ale rozhodně nejsou nějakou výsadou mládí. Setkal jsem se již s mnoha sedmdesátníky, kterým všichni záviděli jejich zdraví a mladistvý vzhled. Ne nadarmo se říká: Každý je tak starý, jak se cítí. Lze opravdu být mladý v každém věku. Rozhodující je, jaký postoj zaujmeme psychicky. Tento postoj není však nic jiného než souhrn našeho myšlení. Říká se sice, že naše myšlení je svobodné, ale ve skutečnosti tomu tak není. Můžeme sice rozhodovat o tom, co si myslíme, ale výsledku svého myšlení se nemůžeme vyhnout. Každou svou myšlenkou utváříme kousek svého osudu - a tak i vzhled a mladistvost si určujeme sami.

Spolehlivým a naprosto neškodným způsobem, jak se stát mladším a krásnějším, je autohypnóza. Zde jsme do značné míry uskutečnili prastarý lidský sen o studni mládí.* / Pomocí autohypnózy můžeme přes svůj vnitřní stav v nápadné míře změnit i svůj stav vnější. Držení těla se vzpřímí, chůze začne být opět mladistvá a pružná, pohled jasný a pevný. Můžeme ovlivnit i růst vlasů, omladit pleť a dokonce i zvětšit ňadra.

Před časem jsem četl v novinách krátkou zprávu, že dr. James E. Williams a dr. M. S. Gregg-Harrison z Texasu ve Spojených státech dosáhli sérií dvanácti hypnóz u devatenácti žen zvětšení ňader průměrně o dva palce (asi 5,4 cm). To mi připomnělo experiment, který jsem před mnoha lety demonstroval skupině lékařů. Nechtěli věřit, že by se pomocí hypnózy dalo do organismu zasáhnout natolik, aby to mohlo ovlivnit velikost ňader nebo dokonce podnítit u dospělé ženy nevyvinutá ňadra k růstu. Jako pokusnou osobu mi přivedli dvadvacetiletou studentku s naprosto nevyvinutými ňadry, která se k tomuto pokusu dobrovolně přihlásila. Aby účinek mých hypnotických sugescí byl ještě zřejmější, zadal jsem jí (pochopitelně s jejím svolením) sugesci, že levý prs se bude den za dnem zvětšovat, zatímco pravý zůstane zpočátku neovlivněn. Experiment se podařil tak dokonale, že levý prs po sedmi týdnech dosáhl žádané velikosti, zatímco pravý stále ještě byl, jako by nebyl. Studentka dostala strach a nechtěla už dál běhat po světě »tak jednostranná«, a tak jsem jí zadal sugesci i pro druhý prs. Nyní už to trvalo pouze tři týdny, než dorostl i pravý prs a mladá dáma měla plně vyvinutá ňadra ideální velikosti.

**Zvětšení
prsů**

Mějte na paměti, že v každé sekundě nesčetné buňky vašeho těla odumírají a jsou podle promyšleného plánu nahrazovány novými. Je to řízeno vaším duchem, a autohypnóza vám poskytuje možnost zasahovat do tohoto dění podle vašich přání.

**Ovládání
psychikou**

* / Viz též »Technika studně mládí« (Die Jungbrunnentechnik) v mé knize *Mentální sebeléčba*.

Pokud byste chtěli pomocí autohypnózy celkově zlepšit svůj vzhled, dosáhnout toho, abyste vypadali mladší a krásnější, můžete si na pásek namluvit následující text a jednou či dvakrát denně si ho v uvolněném stavu vyslechnout:

Sugesce »Jsem zcela klidný. Nyní zavřu oči a úplně se uvolním. Nic mě nemůže rušit – nic není důležité. Všechny svaly mám zcela povolené. I nervy mám zcela uvolněné. Cítím, jak se stále více odpoutávám od starostí všedního dne a plně se oddávám tomu blahodárnému uvolnění. Cítím se zcela dobře a soustřeďuji se teď už jen na své dýchání. Můj dech je klidný a stejnoměrný. Vnímám, jak mi »to« dýchá. Pokaždé, když vydechnu, ponořím se ještě hlouběji do nádherného stavu klidu a bezpečí, s každým dechem se ponořuji hlouběji a hlouběji. Plně se poddávám tomu nádhernému pocitu uvolněnosti. Ten nádherný klid a bezpečí mě zahaluje jako ochranný plášť. Cítím se nevýslovně dobře. Nic teď není důležité. Nechávám se prostě unášet. Všechny problémy se úplně rozplývají. Jsem zcela volný – zcela volný a cítím se nevýslovně dobře. Můj klid je zcela hluboký a pevný, a plně se otevírám této sugesci:

Jsem úplně klidný a zcela uvolněný. Šíří se ve mně nádherný pocit míru a harmonie a zcela mě vyplňuje. Nic jiného není důležité. – Plně se odevzdávám tomu nádhernému pocitu míru a harmonie a jsem z hloubi srdce šťastný. Jsem z hloubi srdce šťastný a cítím se ve své situaci zcela dobře. Cítím se ve své situaci zcela dobře a dívám se s radostnou nadějí do budoucna. Pohlížím s radostí v srdci do budoucnosti, protože vím, že mě očekávají ještě mnohé pěkné zážitky. Moje srdce bije klidně a pravidelně – zcela klidně a pravidelně. Můj krevní oběh je stabilní, zažívání pracuje dokonale. Mé zdraví je den ze dne pevnější. Den ode dne se mi v každém ohledu daří lépe a lépe.

Přítakání vlastní situaci Přijímám svou situaci a cítím se zcela dobře. Moje hlava je lehká, šíje a ramena jsou příjemně povolené a uvolněné. Pociťuji to blahodárné uvolnění v celém těle. Hluboká radost z dobrého zdraví a pohody mi proudí celým tělem. Mám zdravý, přirozený a osvěžující spánek a spím vždy hluboce a tvrdě celou noc. Ráno

se vždy probouzím svěží a zotavený a těším se na nový den. Dívám se s nadějí do budoucna a těším se na každý nový den. Mé zdraví je den ze dne pevnější, jsem přitom stále štíhlejší. Jsem stále štíhlejší, a jsem vděčný a šťastný, že se mi tak dobře daří. Daří se mi v každém ohledu den ze dne stále lépe a lépe – stále lépe. Cítím se zcela dobře. Pokožka se mi stále zpevňuje, den ze dne víc a víc kvetu. Vypadám čím dál líp a cítím se den ze dne mladší. Cítím, jak pořád víc mládu – jsem stále mladší a štíhlejší. Vlévá se do mě nová, dosud neznámá energie, a všechny problémy, se kterými se setkávám, řeším přímo s radostí. Nic už mě nemůže zastavit, konečně jsem vzal svůj osud do svých rukou a utvářím jej podle svých přání. Utvářím svůj život podle svých přání a jsem z hloubi srdce šťastný.«

Zde udělejte třiminutovou přestávku.

»Pociťuji znovu to nádherné uvolnění, které naplňuje celé mé tělo, a pociťuji to příjemné uvolnění den ode dne víc. V tomto příjemném stavu klidu a uvolnění se každá buňka v mém těle naplnila čerstvou, svěží silou. Jsem plný síly a energie. Cítím se zcela dobře. Teď budu počítat do tří. Pak zase otevřu oči a budu zcela svěží a čilý.

Jedna – dvě – tři. Otevřít oči! Ruce i nohy mám opět zcela volné, lehké a volně pohyblivé. Jsem plný síly a energie a cítím se svěže a dobře. Cítím se úplně svěží a zcela dobře.«

Budete překvapeni, jak mnoho tento pásek dokáže vykonat pro vaše zdraví a váš mladistvý vzhled, budete-li ho po několik měsíců poslouchat dvakrát denně.

ŠŤASTNÝ MILOSTNÝ ŽIVOT DÍKY AUTOHYPNÓZE

Člověk se může vzdát mnoha věcí a přitom zůstat šťastný a spokojený. Nikdo však nemůže být skutečně šťastný, je-li narušen jeho milostný život. Takové narušení může mít nejrůznější příčiny, často je však příčinou nějaký negativní zážitek. Vzniká tak začarovaný kruh, z něhož se jenom velmi nesnadno vymaňujeme. Třeba

Uvolnění je
vždy
důležité

Není štěstí
bez
naplnění
lásky

jen nějaká lehká porucha může vést k selhání, a odtud vzejde obava, že by se takové selhání mohlo opakovat. Tato obava vede ale k tomu, že nastane právě to, čeho se obáváme – vyvolá v nás křečovitě napětí a selžeme znovu. Tím zesílí obava z dalšího selhání atd., až se selhávání stane pravidlem.

Zde je pak především nutné prolomit tento začarovaný kruh a dosáhnout opět zážitku úspěchu. Při tom může být autohypnóza nedocenitelnou pomocí, neboť umožňuje zážitek úspěchu stále znovu opakovat, až se úspěch stane opět pravidlem. Nehraje přitom vůbec roli, zda jde o skutečný zážitek nebo zda si nějaký obzvlášť krásný zážitek prostě vymyslíte. Opakování pouhé představy dokáže podvědomí zprostředkovat pocit úspěchu a tím zvládnout obavy, které až dosud bránily skutečnému úspěchu.

**Použití
techniky
řízené
imaginace**

Prožijte prostě v autohypnóze znovu a znovu svůj nejkrásnější erotický zážitek, a to se všemi detaily. Pokud si na žádný takový zážitek nemůžete vzpomenout, prostě si vymyslete takový zážitek, ve kterém budete dělat to, co si jinak jen představujete ve svých nejspělejších snech. Důležité přitom je, abyste tento zážitek prožíval stále znovu ve všech detailech, aby se tak vtiskoval hlouběji a hlouběji do vašeho podvědomí a žádané reakce se staly částí vaší osobnosti.

I zde si můžete namluvit kazetu. Začněte sugescemi k navození autohypnózy, jak je to obšírně popsáno v předcházejících kapitolách. Potom vyličte se všemi podrobnostmi svůj zážitek. Začněte asi takto: »Před svým duševním zrakem nyní zřetelně vidím, jak...« A následuje podrobné líčení.

Až své líčení skončíte, udělejte na dvě až tři minuty přestávku, aby dojmy mohly déle působit. Potom autohypnózu ukončete slovy:

Sugesce »Tento krásný zážitek se nyní hluboce a nesmazatelně vryl do mého podvědomí, a v budoucnu budu vždy přesně tak reagovat. Teď budu počítat do tří. Pak otevřu oči a budu naprosto bdělý a při nejlepším zdraví. Tělo mám plné síly a nabitě energií.

Jedna – dvě – tři. Otevřít oči! Jsem naprosto bdělý a cítím se zcela svěží a úplně dobře. Ruce a nohy jsou

zase zcela volné, lehké a snadno pohyblivé a cítím se zcela svěží a úplně dobře. Cítím se zcela svěží a úplně dobře!«

Chcete-li, můžete si po vyličení svého zážitku zadat na závěr ještě nějaké obecné sugesce. Zde je uvedeno několik příkladů, každý by si je přirozeně musel přizpůsobit své konkrétní situaci:

»Vždy, když svého partnera láskyplně obejmou, cítím hned, jak ve mně roste neukojitelná touha a jsem ihned připraven. Tělesná láska je něco naprosto přirozeného. Jsem při tom vždy naprosto uvolněný. Těším se na styk se svým partnerem a cítím, jak při pouhém pomyslení na něj se v celém mém těle rozlévá radostná touha a jsem okamžitě připraven k milování.«

Těmito a podobnými sugescemi se mi už podařilo pomoci velmi mnoha lidem najít opět v lásce plné uspokojení.

ŽIVOT BEZ STRESU DÍKY AUTOHYPNÓZE

Naše tělo je pohybový aparát, a musí se proto pravidelně pohybovat. Není-li pohyb dostatečný, jednotlivé funkce organismu se stále víc oslabují, takže i malá zátěž již vede k přetížení – ke stresu. Co je pro jednoho vítaným povzbuzením, může už pro jiného být neúnosnou zátěží.

Svůj organismus musíme trénovat, aby byl schopen stále lépe se vyrovnávat se zátěží a aby si tuto schopnost zachoval až do vysokého stáří. O tom, co budeme vnímat jako stres, nerozhoduje tedy stupeň zátěže, nýbrž stupeň odolnosti našeho organismu vůči zátěži. Odolnost vůči zátěži lze nicméně tréninkem podstatně zvýšit. Jen tak lze vysvětlit, že mnozí lidé stále žijí, pracují a cítí se dobře za podmínek, jaké by u jiných lidí během jednoho dne vedly k infarktu.

Nicméně nemůžeme-li se krátkodobému přetížení vyhnout a jsme tak vystaveni stresu, je pak životně důležité, abychom namáhanému organismu poskytli příležitost tento stres opět odbourat. Stres se však odbourává jen velmi pomalu. Je-li prostor k zotavení příliš malý,

**Trénujte
svůj
organismus**

sčítá se předešlý stres se stresem následujícím, až konečně přetížený organismus kapituluje. Výsledkem je často srdeční infarkt.

Dobrym tréninkem odolnosti k stresu je prožívání stresových situací z každodenního života v autohypnóze. Zvolte si k tomu typickou stresovou situaci ze svého běžného života a představujte si, jak ji naprosto suverénně a jistě zvládáte. Náležitě přitom vnímejte, jak vnitřně zůstáváte zcela klidný, a vychutnávejte ten pocit klidu a jistoty. Učte se tak přistupovat i ve skutečném životě ke každé situaci klidně a věcně a neznervózňovat sám sebe. Už po krátké době začnete zjišťovat, že se vám nový způsob chování stal do značné míry zvykem a že se už opravdu jen nesnadno dáte vyvést z míry. Tento zážitek úspěchu vám dodá novou sílu, takže k příští situaci budete přistupovat ještě jistěji a klidněji, protože už ze zkušenosti budete vědět, že to zvládnete.

Protistresové sugesce

»Antistresový« pásek, jehož znění dále uvádím, pomohl již mnoha lidem vystaveným stresu řešit svou situaci s klidem a věcnou trpělivostí.

»Pohodlně si lehám a zavírám oči. Ruce i nohy mám zcela povolené. Všechny svaly jsou uvolněné, nervy blahodárně klidné. Cítím se zcela dobře. Nic mě nemůže rušit – nic není důležité. Oddávám se teď jen tomu blahodárnému pocitu klidu a jistoty. Můj dech je zcela klidný a stejnoměrný – zcela klidný a stejnoměrný. Jsem naprosto klidný a uvolněný. Jsem naprosto klidný a uvolněný a cítím se úplně dobře. Každým dechem sklouzávám níže a níže do příjemného pocitu únavy a tíže. Jsem stále unavenější. Jsem stále unavenější – jsem stále unavenější.«

Zde vložte asi minutovou přestávku.

»Můj klid je zcela hluboký a pevný. V tom nádherném stavu klidu se nyní dokořán otevírá brána k mému podvědomí. Úplně dokořán se otevírá brána k mému podvědomí. Následující slova zcela snadno proniknou hluboko do mého podvědomí a nesmazatelně se tam vtisknou. Budu se jimi vždy řídit.

Jsem naprosto klidný – úplně klidný a uvolněný. Všechno, co dělám, budu vždy dělat velmi soustředě-

ně a rázně, ale přitom vždy zůstanu vnitřně zcela klidný a trpělivě věcný. Se všemi úkoly a nároky, které život přináší, si vždy poradím s klidem a trpělivou věcností. Nic mě nemůže vyvést z klidu - zůstávám vždy naprosto klidný. Vím, že si s každou situací poradím. To mě posiluje. Obdivuhodná síla proudí mým tělem a dodává mi jistotu. Je to nádherný pocit, když si mohu říci: »Já to dokážu!« Vím, že vše, co si umím, také dokážu, a dosáhnu toho s naprostým klidem a trpělivostí. Můj klid a jistota den ode dne rostou. Jsem stále klidnější - stále jistější. V každé situaci se cítím zcela dobře. Srdce mi bije klidně a pravidelně. Můj krevní oběh je stabilní a vyrovná se s každou zátěží. Jakákoli zátěž jen zvyšuje mou odolnost. Jsem stále odolnější. Moje zdraví se den za dnem upevňuje - moje zdraví se den za dnem upevňuje. Spím hluboce a pevně. Když si jdu lehnout, okamžitě ze mě spadnou všechny problémy a ihned usnu. Spím zdravým, hlubokým a osvěžujícím spánkem a ráno se vždy probouzím zcela svěží a odpočatý. Těším se na každý nový den a mám rád svou práci. Ve své situaci se cítím zcela dobře. V každém ohledu se mi daří den ode dne lépe a lépe. Daří se mi stále lépe.«

Zde opět udělejte přestávku, nyní asi třiminutovou.

»Hluboká radost ze zdraví a pohody mě proniká od hlavy až k patě. Vnímám znovu to nádherné uvolnění, které vyplňuje celé moje tělo. V tomto nádherném klidu se každá buňka mého těla naplnila novou silou a energií, a já se cítím naprosto dobře. Teď budu počítat do tří. Pak zase otevřu oči, budu plný síly a energie a budu se cítit zcela svěží a úplně dobře.

**Navozování
pohody**

Jedna - dvě - tři. Ruce i nohy jsou teď zas zcela volné, lehké a snadno pohyblivé, a já cítím se svěže a dobře. Cítím se zcela svěží a úplně dobře.«

Když si takový pásek namluvíte a budete ho pravidelně poslouchat, budete brzy schopni snášet jakoukoli zátěž a napříště už nepoznáte, co je stres.

VYŠŠÍ VÝKONY VE SPORTU DÍKY AUTOHYPNÓZE

Stále více sportovců užívá autohypnózy k dalšímu zvyšování svých výkonů. Byla již napsána celá kniha jen o tom, jak lze pomocí autohypnózy zlepšit výkon v golfu – kniha Jacka Heiseho *Jak se pomocí autohypnózy zlepšit v golfu*. Nakolik lze výkon člověka autohypnózou ovlivnit, ukazuje následující příklad:

**Průkazné
expe-
rimenty**

U řady pokusných osob byla změřena síla svalů paže. V průměru to bylo asi 50 kg. Pak byla těmto osobám zadána sugesce únavy a slabosti a síla svalů byla změřena znovu. Činila nyní sotva 15 kg. A posléze jim byla zadána sugesce, že nyní se cítí obzvlášť ve formě a silní jako ještě nikdy. Vlivem této sugesce se nyní při měření objevil vzestup výkonu na téměř 75 kg. To vše se odehrálo během jedné hodiny.

Také já jsem před lety udělal pokus tohoto druhu. Do mé ordinace přišel mladý vzpěrač, a hovořili jsme spolu také o možnostech a mezích hypnózy. Na jeho otázku, zda je možno hypnózou zlepšovat i sportovní výkony, jsem mu tenkrát ještě nemohl dát odpověď; byl jsem však ochoten to vyzkoušet. Navštívil jsem ho v jeho tělocvičně. Zdvihal činky o stále větší hmotnosti, až dosáhl hranice svých schopností. Hned na místě jsem mu zadal sugesci, že je naprosto vrcholně ve formě a že mu v těle proudí dosud netušená síla. Několik minut nato nejenže téměř bez námahy zdvihl činku, na které předtím ztroskotal, ale mohl na ni přidat ještě další dvě závaží. Celkově zlepšil svůj výkon během deseti minut o 11,2 procenta.

Také dr. William S. Kroger, průkopník na poli hypnózy a speciálně v oblasti jejího využívání k zvyšování výkonů ve sportu, popsal charakteristické pokusy s atlety-běžci na univerzitě v Illinois v USA. Běžci, který vykazoval zřetelně horší výkony než jiný běžec, podal placebo*/ s poznámkou, že tento lék podstatně zvyšuje

*/ Placebo je fiktivní lék, ve skutečnosti neobsahující žádné účinné látky, takže působí pouze doprovodná sugesce.

výkon, takže teď bude s to předstihnout svého soupeře. Běžci se skutečně už po krátkém čase podařilo zlepšit svou výkonnost natolik, že jeho protivník teď neměl žádnou šanci a v závodech s ním pravidelně prohrával. Poté dal dr. Kroger stejné placebo druhému běžci, a to mělo za následek, že za krátkou dobu se jeho původní převaha obnovila. Oba běžci však během tohoto pokusu svou výkonnost podstatně zlepšili, a tato zlepšená výkonnost jim již zůstala.

Touto speciální oblastí se intenzivně zabýval i dr. Michiko Ikai, profesor fyziologie na tokijské univerzitě. Zastával názor, že sportovci rozhodně nehrozí nebezpečí fyzického přetažení, stupňuje-li svou výkonnost pomocí heterohypnózy nebo autohypnózy, protože se tím vždy pouze odstraňují zábrany omezující možnosti sportovního výkonu. Dr. Kroger i dr. Ikai jsou toho názoru, že mimovolní reflexy vždy organismus sportovce před nebezpečím přetažení ochrání.

Je nicméně třeba mít na zřeteli, že vysokých výkonů ve sportu se nikdy nedá docílit pouze silou. Stejně důležité - ne-li důležitější - jsou celkový vnitřní stav, vytrvalost v sledování vytčeného cíle a bezpodmínečná víra ve vítězství. A právě v tom spočívají mimořádné možnosti autohypnózy. Sestavte si sled pozitivních sugescí zahrnujících řešení vašich speciálních problémů. Uvádím dále příklad obecné sugesce pro zvýšení sportovního výkonu. Na místo označené jako »individuální sugesce« si dosadte své formulace zaměřené speciálně na vaši situaci.

»Nyní zavřu oči a úplně se uvolním. Cítím, jak se mým tělem rozlévá nádherný klid a zcela mě vyplňuje. Nic mě teď nemůže rušit - nic není důležité. Plně se oddávám tomu nádhernému pocitu klidu a uvolnění. Dýchám zcela klidně a stejnoměrně - zcela klidně a stejnoměrně a jsem naprosto klidný a uvolněný. Jsem naprosto klidný a uvolněný a cítím se úplně dobře. Cítím se úplně dobře a s každým dechem se ponořuji hlouběji a hlouběji do toho blahodárného pocitu únavy a tíže. Jsem stále unavenější. Jsem stále unavenější - stále unavenější a unavenější.«

Zde udělejte asi minutovou přestávku.

**Bez rizika
přepínání
sil**

Sugesce

»Můj klid je zcela hluboký a pevný. Nic mě nemůže rušit - nic není důležité. Cítím se nesmírně lehce, ruce a nohy ani necítím. Jsem jako bez těla a bez tíže. Všechno je volné a lehké - všechno ve mně je otevřené. Plně se poddávám působení sugescí. Každé slovo mi zcela snadno proniká hluboko do podvědomí a nesmazatelně se tam vrývá. Nadále se tím vším budu vždy řídit.

Srdce mi bije klidně a pravidelně, zcela klidně a pravidelně. I při zátěži mi bije srdce klidně a pravidelně. Krevní oběh mám stabilní. Srdce mám silné a při každé zátěži se cítím zcela dobře. Snesu každou zátěž. Každá námaha jen zvýší moji sílu. Za každé situace si zachovávám čistou a jasnou hlavu. Všechno křečovité napětí je pryč a už se neobjeví. Jsem zcela klidný a uvolněný - zcela volný a připravený ze sebe vydat to nejlepší. Cítím, jak to nádherné uvolnění vyplňuje celé moje tělo. Pociťuji to příjemné uvolnění den ode dne silněji.«

Nyní následují individuální sugesce.

»Můj spánek je vždy hluboký a pevný - naprosto hluboký a pevný. Každé ráno se probouzím zcela svěží a odpočatý. Těším se na každý závod, protože vím, že moje výkony se stále zlepšují. Moje výkony se den ode dne zlepšují. Hluboká radost ze síly a dobrého zdraví mi proudí celým tělem. Moje síla den ode dne roste. Moje výkony se stále zlepšují. Cítím se velmi dobře. - Cítím se velmi dobře.«

Zde udělejte asi třiminutovou přestávku.

Zvyšování relaxace »Ještě jednou naplno vnímám ten nádherný pocit uvolnění, který vyplňuje celé moje tělo. Pociťuji to příjemné uvolnění den ode dne silněji. Celým mým tělem proudí nesmírná síla. Tou čerstvou silou je nyní naplněna každá buňka mého těla. Jsem plný síly a energie a v každém okamžiku jsem připraven vydat ze sebe to nejlepší. Cítím se tak dobře jako ještě nikdy. Teď budu počítat do tří. Potom otevřu oči, budu naprosto bdělý a budu se cítit svěže a dobře.

Jedna - dvě - tři. Otevřít oči! Jsem naprosto bdělý a cítím se svěže a dobře. Ruce i nohy mám opět zcela volné a lehce pohyblivé. Jsem plný síly a energie a cítím se velice dobře. Cítím se zcela svěží a úplně dobře.«

Pomocí tohoto pásku se zbavíte veškerých zábran a můžete tak za každé situace z tohoto uvolnění vytěžit to nejlepší, co ve vás je.

VZRŮST INTELIGENCE A INSPIRACE VLIVEM AUTOHYPNÓZY

Na moskevské psychoneurologické klinice byla uzavřena delší řada pokusů, které jednoznačně potvrzují, že hypnóza pozitivně ovlivňuje nejrůznější schopnosti člověka a jeho vědění pozdvihuje na vyšší úroveň. Profesor V. Rajkov uvedl na klinice v sedmi pokusných řadách 150 středoškoláků a 50 vysokoškoláků na tři až čtyři týdny do hluboké hypnózy. Rozvinuly se u nich překvapivé umělecké schopnosti, např. v malbě, hrnčířství a foukání skla. Také schopnost zapamatování se v hypnóze zvětšila. Tak např. při čtení 220 neznámých cizích slov včetně jejich překladů si pokusné osoby dokázaly po trojím přečtení zapamatovat 5,8krát více než předtím. Posthypnotický vliv trval čtyři až dvanáct týdnů. Byly-li zařazeny sedmidenní mezihypnózy, dosáhly po ročním trvání pokusu pokusné osoby trvalého 1,5 až 2,5násobného zvýšení inteligence.

Pozoruhodné experimenty

Zdá se tedy, že heterohypnózou nebo autohypnózou lze bdělé vědomí natolik vyřadit, že se uvolní inspirační tvůrčí síly skryté v podvědomí a lze tak dosáhnout výkonů, jaké by člověk předtím u sebe nepovažoval vůbec za možné.

Profesor Magnin třeba popisuje ve své knize *Umění a hypnóza* (Kunst und Hypnose) pokusnou osobu Madeleine, která v bdělém stavu byla náladová a nevyrovnaná, ale v hypnóze se stávala dokonale harmonickou umělkyní. Její tanec a mimika byly tak jedinečné, že uváděla v nadšení i přísné kritiky. Její tanec byl ale závislý na inspiraci, jakou je s to poskytnout jen naprosto dokonalý hudební doprovod. Byl-li hudební doprovod druhořadý, netančila a jenom se jí v tváři objevil opovrhlivý výraz.

Rovněž nadání pro cizí jazyky je možno hypnózou nebo autohypnózou značně zvětšit. Učení se cizím jazy-

kům totiž nevyžaduje jen dobrou paměť, ale především veliké soustředění.

**Správné
sugesce
a radost**

Určitě se i vám snadněji daří soustředit se na něco, co vás baví. Chcete-li se tedy učit cizí řeči, zadejte si nejprve sugesci, že vás učení této řeči den ze dne víc baví a že se vždy znova na učení těšíte. Zvyšte si koncentraci sugescí, že se na učení plně soustředíte a ničím se od něho nenecháte odvádět. Vsugerujte si, že se vám každé jednotlivé slovo nesmazatelně vtiskne hluboko do podvědomí a že z toho, co jste se naučil, už nic, naprosto nic nezapomenete.

K řešení úloh vyžadujících inspiraci a kreativitu (tvorivost) si můžete autohypnózou zadat sugesci, že žádanou inspiraci budete mít ve spánku a že ráno budete s to problém zcela jednoduše vyřešit.

S důvěrou ve své nevědomé rezervy si zadávejte žádané sugesce a neinhibujte sám sebe pochybnostmi, ale s důvěrou v úspěch očekávejte kladný výsledek. Vaše podvědomí vás nenechá na holičkách.

XII Shrnutí

ZÁKONY HYPNÓZY

Chcete-li hypnózu s úspěchem používat, musíte především znát zákony hypnózy. Optimální výsledky přináší teprve skutečné porozumění těmto zákonům a jejich odpovídající využívání. O zákonech hypnózy jsme již hovořili. Nicméně vzhledem k jejich naprosto základnímu významu bych je zde rád ještě jednou zopakoval na úvod tohoto celkového shrnutí.

■ *Každá názorná představa, která nás naplňuje, má tendenci se uskutečnit.*

**První
zákon**

Nic na tomto světě nelze zmnožit nebo zničit, můžeme věci jen přetvářet nebo měnit. Existuje nicméně jedna jediná výjimka, a to naše myšlenky. Jsme schopni takřikajíc z ničeho vytvořit myšlenku, něco, co ještě okamžik předtím neexistovalo. Tento akt tvoření je něco tak zázračného, že bychom o něm měli přemýšlet. Neboť nic se nemůže odehrát bez toho, že to předtím prošlo člověku myslí. Sebemenší pohyb, který chcete provést, si musíte nejprve pomyslet. Tím také tvořivá část procesu končí. Zbytek už je jen mechanické uskutečnění myšlenky. Každá myšlenka má tedy tendenci se uskutečnit. Předpokladem pro to je převést ji v názornou představu. Doprovází-li takovou názornou představu silné přání po naplnění, lze tomu už jen stěží zabránit. Názornou představu lze ovšem přirozeně uskutečnit, jen pokud proti ní nestojí jiná názorná představa a oba účinky se tak vzájemně neruší.

Názorná představa spaní přivozuje spánek, představa nemožnosti spát přivozuje nespavost. V tom již rozpoznáváme i působení druhého zákona:

■ *Stojí-li v konfliktu proti sobě vůle a víra, podléhá vždy a bez výjimky vůle!*

**Druhý
zákon**

Kdo by nechtěl spát, když se navečer ukládá do po-

stele. Věří-li však člověk, že nebude moci spát, pak skutečně nebude moci, i kdyby sebevíc chtěl. Teprve když uvěříme, že ihned usneme, tak skutečně ihned usneme. Platí to i v případě, že si tento proces vůbec neuvědomujeme, neboť zákon působí v každém případě. A obzvlášť silně to platí pro nemoc. Každý nemocný se chce uzdravit, ale věří v to také? Můžeme říci, že kdo věří, že se uzdraví, ten se také rychle uzdraví. Kdo bezvýhradně věří ve své zdraví, ten je také zdrav.

Jenže kdo tomu tak věřit dokáže, když přece nemoc je zdánlivě tak reálná a neustále na sebe upozorňuje bolestmi? Zde právě spočívá příčina tolika zdánlivě záračných uzdravení. Žádné zázraky se nedějí, i když to tak občas vypadá. Stává se ale i opačný případ. Nemocný je stále slabší, a ačkoli všechna lékařská vyšetření ukazují, že je organicky zcela zdrav, umírá, prostě proto, že to očekával. Sám se vzdal, a tak se naplnil zákon.

Jakmile jsme poznali celý dosah této skutečnosti, stali jsme se pány svého osudu. Sotva je něco, čeho bychom takto nemohli dosáhnout. Leckdo už se s vypětím všech sil své vůle snažil dosáhnout určitého cíle, a přesto ho nedosáhl. Jiný přitom dosahuje uskutečnění svých cílů zdánlivě bez velkého úsilí, neboť zná ono tajemství a využívá tento druhý zákon pro sebe tak, že v sobě vytváří příslušnou názornou představu, a tou se naplňuje natolik, že už v něm nemůže vyvstat žádná představa protichůdná. V tom již rozpoznáváme působení třetího zákona:

Třetí zákon

■ *Je to zákon o opačném účinku úsilí.*

Jakékoli volní úsilí bez názorné představy zůstane nejen bezvýsledné, nýbrž často dokonce způsobí opak toho, čeho jsme chtěli dosáhnout. V žádném případě není tedy správné, říkáme-li »Myšlenky jsou svobodné,« neboť každá myšlenka má svůj zcela speciální účinek. Jedním z našich nejdůležitějších cílů by tedy mělo být kontrolovat své myšlenky tak, abychom je mohli po libosti usměrňovat a uplatňovat a abychom tak s jejich pomocí dosahovali svých cílů. To platí i o hypnóze. Jakmile jsme poznali tyto zákony, řídíme se podle nich, jakmile je tedy necháváme pracovat a působit pro sebe, nemůže už dojít k žádnému neúspěchu.

TAK SE ZDAŘÍ KAŽDÁ HYPNÓZA

Zde bych vám chtěl ještě jednou předložit v souhrnném přehledu jednotlivé fáze hypnózy a nejdůležitější předpoklady pro jejich zdar.

Nejdůležitějším předpokladem je jistě osobnost hypnotizéra. Dobrý hypnotizér by měl mít velmi mnoho sebevědomí, protože člověk, který v sebe nevěří sám, nemůže očekávat, že v něho budou věřit jiní. Bezpodmínečným předpokladem pro zdar hypnózy je, aby pokusná osoba hypnotizéra uznávala. Nejprve by proto hypnotizér měl navodit příjemnou atmosféru sympatie a důvěry.

**Před-
poklady**

V této atmosféře pak vede úvodní rozhovor. V rozhovoru se nejdříve informujte, zda již pokusná osoba hypnózu někdy podstoupila nebo viděla. Pokud ano, nechte si dopodrobna vylíčit, jak byla tehdy hypnóza navozena, a použijte pak stejnou techniku. Jinak pokusnou osobu informujte o hypnóze a zbavte ji případných obav a falešných očekávání. Mnoho lidí očekává, že v hypnóze upadnou do transu nebo zcela ztratí vědomí, a jsou pak zklamáni či vůbec nevěří, že byli v hypnóze, když tomu tak ve skutečnosti není.

Vysvětlete své pokusné osobě, že hypnóza je zcela bezpečná a že každý člověk byl ve svém životě v hypnóze už bezpočtukrát, např. při usínání nebo probouzení, že se tedy vlastně neděje vůbec nic zvláštního. Pak se své pokusné osoby zeptejte na její přání. Člověk se nenechává hypnotizovat bezdůvodně, nýbrž spojuje s hypnózou určitá očekávání, a ta byste měl splnit. V tomto anamnestickém rozhovoru by neměly chybět některé standardní otázky, jako např. »Jaké je vaše největší přání?«, nebo »Jaký je váš největší problém?«, a také »Co byste dělal jinak než nyní, kdybyste mohl ještě jednou začít od začátku?« Odpovědi na tyto otázky jsou zpravidla velmi poučné.

Jakmile jste se zevrubně informoval o přáních pokusné osoby, začněte s redakcí. To jest: Uspořádáte informace o přáních a formulujete je do podoby účinných sugescí. Myslete na to, že sugescie mají být vždy formulovány pozitivně. Neřeknete tedy nikdy »Teď už ne-

**Redakce
sugescí**

máte žádné bolesti hlavy«, nýbrž »Vaše hlava je volná a jasná«.

Když dokončíte redakci sugescí, vyvolejte v pokusné osobě napětí z očekávání sdělením, že se budete snažit jí pomoci a že hypnóza by mohla popsané problémy odstranit. Pokusná osoba by nyní již měla mít pevný úmysl dostat se do hypnotického stavu a měla by jasně vyslovit souhlas s použitím hypnózy. Tím je vyloučen jakýkoli možný odpor, a očekávaný účinek se dostaví.

Podpůrné pomůcky

Před prvotní hypnotizací nechte pokusnou osobu nejlépe po určitou dobu (10 až 30 minut) odpočívat v klidné místnosti s tlumeným světlem. Oči by při tom již měly být zavřeny. Tichá hudba může klid ještě prohlubovat. Bez vlivu nezůstává ani převažující barevné ladění místnosti, nejpříznivěji působí zelená nebo modrá.

Dobry hypnotizer nejspíše ani nebude potřebovat jiné pomůcky, než je jeho hlas a působení jeho osobnosti. Působení své osobnosti můžete ještě zesílit, jestliže se při navozování hypnózy uvedete nejprve do hypnózy sám, a přenášíte pak i klid vyvolaný takto v sobě.

Jednoduchou a vsutku spolehlivou pomůckou je připevnit na strop, poněkud nad úroveň očí ležící osoby, černý terčík velikosti asi pětikorunové mince a nechat na něj pokusnou osobu hledět tak dlouho, dokud se jí nezavřou oči.

Navození hypnózy

Při volbě hypnotizační techniky berte v úvahu informace, které jste získal od pokusné osoby při úvodním rozhovoru. Vyhovte tedy jejímu očekávání. Nemá-li žádné, užíjte techniky, která nejvíce vyhovuje vám. Mluvte ale v každém případě vždy uklidňujícím tónem, pomalu a plasticky názorně; neboť jen pokud se vám podaří vyvolat v pokusné osobě názornou představu, může být hypnóza účinná. Mějte také vždy na paměti podvojnou povahu slova, jeho materiální obsah, zvuk, a jeho obsah duchovní, myšlenku, která je jím zprostředkována. Obě složky by měly vždy být v souladu. Zadávat-li např. sugesci »Jste nyní zcela klidný a uvolněný«, a přitom mluvíte rychle, hlasitě a úsečně, dosáhnete jistě spíš opaku.

Svémi formulacemi se přizpůsobujte i úrovni vzdělání pokusné osoby. Dobry hypnotizer se vůbec vždy sna-

ží v co největším rozsahu se do své pokusné osoby vcítit, aby se rovinně toho druhého přizpůsobil dříve, než navodí hypnózu. To přirozeně vyžaduje vysokou míru soustředění, nicméně přenos působení vlastní osobnosti na pokusnou osobu není bez takovéto asimilace možný. A takto byste měl hypnózu strukturovat:

■ **1. krok: Tělesné uvolnění:**

Toho dosáhnete zhruba těmito slovy: »Ležíte zcela pohodlně. Oči jsou zavřené - paže a nohy jsou zcela povolené a uvolněné. Dýcháte klidně a stejnoměrně a s každým dechem klesáte hlouběji a hlouběji« - atd.

Strukturace
hypnózy

■ **2. krok: Duševní uvolnění:**

»...Nic víc teď nechtít - být plně pasivní. Prostě jen nechat se unášet - nebránit tomu - nechat to působit. Nic vás nemůže rušit. Vaše hlava je naprosto příjemně volná a chladná« - atd.

■ **3. krok: Sugerovat klid a zdraví:**

»Hluboká radost z celkového pocitu zdraví a pohody vás naplňuje od hlavy až k patě. Pociťujete víc a víc to podivuhodné uvolnění, které naplňuje celé vaše tělo« - atd.

■ **4. krok: Otevřít bránu k podvědomí:**

»...V tomto zázračném stavu klidu se nyní otevírá dokořán brána k vašemu podvědomí - dokořán se nyní otevírá brána k vašemu podvědomí. Vše, co vám říkám, proniká zcela lehce a hluboko do vašeho podvědomí, nasmazatelně se tam vrývá, a vy budete zcela striktně podle toho jednat« - atd.

■ **5. krok: Individuální sugesce:**

Zde nyní zadávejte sugesce, které jste zformuloval na základě informací z úvodního rozhovoru a které by měly obsahovat všechna přání pokusné osoby vůči jejímu podvědomí.

■ **6. krok: Sugerovat opět klid a zdraví:**

Opakujte sugesce z 3. kroku.

■ **7. krok: Usnadnění příští hypnotizace:**

» . . . Až vás příště budu uvádět do tohoto stavu, budete se do tohoto stavu ponořovat ještě snadněji, ještě rychleji. Budete se do něho ponořovat pokaždé hlouběji - stále hlouběji a hlouběji« - atd.

■ **8. krok: Desugesce:**

Nyní opět zrušte všechny doprovodné sugesce, tj. všechny s výjimkou sugesce individuální, asi takovými slovy: »Vaše paže a nohy jsou nyní opět zcela volné a volně pohyblivé. Cítíte se zcela lehce a volně. Až napočítám do tří, otevřete oči a budete se cítit zcela svěže a dobře. Jedna - dvě - tři.«

■ **9. krok: Závěrečná sugesce pocitu celkového zdraví a pohody:**

»Jste opět zcela bdělý a plný síly a energie. Cítíte se naprosto svěže a dobře« - atd.

**Zvládání
vyskytující
se
obtíží**

Hypnotizovat lze i osoby obtížně hypnotizovatelné. Musíme zde jen postupovat pomaleji a po etapách. Jak se to dělá, jsem podrobně popsal v jedné z kapitol. Zachovejte pouze trpělivost a nedávejte najevo zklamání, nezdaří-li se pokus hned napoprvé. V závěrečném rozhovoru si ujasněte, které sugesce se uskutečnily a které zůstaly bez účinku. Při příštím pokusu opakujte jen účinné sugesce a ještě více je posilte. Neúčinné sugesce jednoduše vynechte.

Máte-li k dispozici biofeedbackový přístroj, můžete vždy hned odečíst účinek každé jednotlivé sugesce, a podle toho dále reagovat, takže každá hypnóza pak získá individuální vyladění. Tento přístroj lze koupit asi za 500 DM.

Kdyby se někdy na vaši sugesci k probuzení pokusná osoba neprobudila, nijak se nezneklidňujte. Nejdříve naopak ještě více prohlubte hypnózu. Pak pokusné osobě zvedněte paži a přitom jí zadejte tuto sugesci:

»Až nyní vaši paži položím zpátky dolů, opět se pro-

budíte. Jakmile vám paži přitisknu k boku, budete zcela bdělý a budete se cítit úplně svěže a dobře.« Jen zřídka bude třeba tuto sugesci opakovat.

Nejdůležitějším prostředkem k prohloubení hypnózy je časté opakování sugesce. Pokud by to samo o sobě nestačilo, použijte frakcionovanou (přerušovanou) hypnózu a pokaždé při ní zadejte sugesci, že při příštím pokusu se pokusná osoba ponoří ještě hlouběji, tak hluboko jako ještě nikdy. Také přikrytí pokusné osoby se osvědčilo jako prostředek k prohloubení hypnózy, protože přikrývání a přikrytí vyvolávají pocit bezpečí a vzbuzují asociace lůžka a spánku. Účinek přenosu při hypnotizaci se podstatně prohloubí, budete-li při navozování hypnózy vy sám v hypnóze. Každému hypnotizérovi lze proto doporučit, aby si osvojil techniku autohypnózy. U nervózních pokusných osob lze dosáhnout velmi výrazného uklidňujícího účinku také masáží reflexních zón chodidel.

Prohloubení hypnózy

Sugesce je utváření názorné představy v podvědomí. Formulujte proto každou sugesci bezpodmínečně pozitivně a mluvte pomalu a plasticky názorně, abyste pokusné osobě usnadnil převedení svých slov v takovou názornou představu.

Sugesce

Čleňte své sugesce pokud možno vždy do těchto tří fází:

1. Vzápětí něco nastane.
2. Cítíte, jak to nastává.
3. Už to nastalo.

Zde je jeden praktický příklad:

1. Váš žaludek se *bude* příjemně *zahřívát*.
2. Cítíte, jak se váš žaludek *zahřívá*.
3. Váš žaludek *je* příjemně *zahřátý*.

Při bolestech sugerujte pacientovi silný pocit tepla v místě bolesti, neboť teplem se bolesti rozplývají.

Velmi důležitým prostředkem k prohloubení zadaných sugescí jsou odmlky. Po každém úseku hypnózy byste měl udělat malou, asi minutovou odmlku, než přejdete k dalšímu úseku. Protože při takovém odmlčení náhle nepřicházejí žádné další informace, pozornost

Odmlky

podvědomí se do určité míry soustřeďuje na sugesci získané naposledy, a ty se tak hlouběji vrývají do paměti. Po ukončení nejdůležitějších sugescí byste měl udělat delší, asi třiminutovou odmlku, než hypnózu opět zrušíte.

Desugesce Před ukončením hypnózy je bezpodmínečně třeba dbát na to, abyste zase zrušil *všechny* zadané sugesci – s výjimkou těch, které směřují k žádoucímu trvalému působení ve smyslu přání pokusné osoby. Po zrušení ostatních sugescí zadejte vždy na závěr sugesci, že nyní je opět vše přesně jako před hypnózou, a pouze žádaná sugesci zůstává v platnosti. Tuto sugesci tak ještě jednou posilujete, a zároveň navozujete stav, jaký byl před hypnózou. Tím ještě jednou rušíte *všechny* ostatní sugesci souborně, což je důležité pro případ, že byste snad byl některou z nich opomněl zrušit jednotlivě. Poslední sugesci před ukončením hypnózy by vždy měla být sugesci pocitu celkového zdraví a pohody.

Závěrečný rozhovor V závěrečném rozhovoru se informujte o pocitech pokusné osoby během hypnózy, abyste příště mohl zabránit nepříjemným pocitům a posílit pocity příjemné. Ujistěte se, že vaše pokusná osoba je zase zcela bdělá a že se cítí úplně dobře, a ujasněte si, zda je ochotná hypnózu opakovat. V tomto rozhovoru v ní vyvolejte pozitivní očekávání, tak, aby se již těšila na příští hypnózu.

Budete-li dbát na všechna tato doporučení, sotva budete mít v některém ze svých pokusů neúspěch.

KDY SE HYPNÓZY NESMÍ POUŽÍT?

Je několik málo situací, za nichž se hypnózy nesmí nebo nemá použít. Rozlišujeme kontraindikace absolutní a relativní.

Absolutní kontraindikace Zde jsou situace, za nichž se hypnózy použít nesmí:

- schizofrenie,
- epilepsie,
- endogenní psychózy,
- senilní demence.

Kromě toho je několik situací, za nichž se hypnózy **Relativní**
použít nemá či nedá: **kontra-**
indikace

- hypotonie
- náboženské zábrany
- nedostatek vnitřní ochoty
- sklon ke zkratovému jednání
- defekty inteligence vysokého stupně

Doslov

**Jistota na
základe
zkušenosti**

Každý úspěšný praktik v oblasti hypnózy vám potvrdí, že úspěch závisí na vědomí: *To umím!* Tato jistota, tato víra ve vlastní schopnosti ale nevzniká tím, že si přečteme nějakou knihu k tomuto tématu. Přečetl-li člověk nějaké knihy, získal sice hodně vědomostí, ale jistotu získáme jedině tím, že tyto vědomosti převedeme v čin. Z praktického používání hypnózy vyrůstají zkušenosti a ze zkušeností jistota. Prožitek úspěchu je nejlepší cestou k sebejistotě a k víře v sebe sama.

Důležité je ale i správné myšlení. Jen málo lidí ví, jak silně správné myšlení dokáže život jedince ovlivňovat. Celý svůj život a svůj osud určujeme svými myšlenkami. Používání hypnózy nutně vede k takové duševní disciplíně, jaká může netušeným způsobem změnit náš život. Vždyť celý náš život není ničím jiným než zrcadlením naší duševní situace. Jakmile to poznáte, je ve vašich rukou tuto situaci měnit a tím přetvářet vlastní život podle svých přání.

Praktické využití teoretických poznatků zprostředkovaných touto knihou, zejména poznatků o autohypnóze, je prvním krokem na cestě k cíli vědomě určovat vlastní osud. Nedejte se odradit ani případnými zvraty.

**První
služba
čtenáři**

Pro lékaře, léčebné praktiky a jiné pracovníky ve zdravotnictví pořádám pravidelné kurzy hypnózy. Tyto kurzy trvají nyní čtyři dny a konají se vždy během dvou na sebe navazujících víkendů. Po krátkém teoretickém úvodu se tu výlučně prakticky pracuje s pacienty. Kurzem »*Hypnóza pro praxi*« bych chtěl zainteresované kolegy uvést do praxe hypnózy a ukázat jim, jak mohou ve své vlastní praxi používat hypnózy ku prospěchu svých pacientů.

Pomocí hypnózy lze sugestivně podpořit jakoukoli jinou terapii a znásobit její účinek; jakmile člověk jed-

nou hypnózu prakticky ovládne a začne používat, záhy už si vůbec nedovede představit praxi bez hypnózy. Dávno je již prokázáno, že asi 80 % všech nemocí je podmíněno psychosomaticky. Hypnóza je jednou z oněch mála možností a zároveň tou nejúčinnější možností léčby odstraňující neduhy u samého kořene. Je přirozenou a vysoce účinnou léčebnou metodou bez škodlivých vedlejších účinků.

Máte-li v úmyslu pomáhat svým pacientům ještě lépe prostřednictvím moderních technik hypnózy, rád vám zašlu podrobné podklady.

Po svých přednáškách o možnostech heterohypnózy i autohypnózy jsem byl opětovně žádán, abych konal praktické kurzy autohypnózy, protože mnoho účastníků má nesnáze s převáděním teoretických znalostí do praxe. Těmto nesnázím má odpomoci tato kniha. Pokud by si ale někdo ze čtenářů přesto přál praktické uvedení, je mu k dispozici možnost v mém pravidelném kurzu »*Praxe autohypnózy*«. Tento kurz trvá pouze jeden den a koná se vždy v sobotu.

**Druhá
služba
čtenáři**

Nácvik autohypnózy účastníkům kurzu usnadňuje zejména to, že každý z nich je jednou sám uveden do hypnózy a je mu při tom zadána sugesce, že nadále bude moci bez obtíží praktikovat autohypnózu. Kromě toho každý účastník obdrží magnetofonovou kazetu, pomocí níž se může sám uvést do hypnózy. Tímto způsobem ovládnete autohypnózu v nejkratší možné době.

Jako čtenář této knihy znáte rozmanité možnosti autohypnózy. Máte-li v úmyslu se pomocí autohypnózy osvobodit od nežádoucích návyků nebo chcete-li její pomocí posílit své pozitivní vlastnosti, rád vám pošlu podrobné podklady o kurzu.

Pokud někdy budete mít nějaký úporný problém, který nebudete s to sám vyřešit, nabízím vám touto cestou možnost se se mnou spojit. Je přitom jedno, zda půjde o nějaký problém zdravotní nebo o nějaký obecný životní problém. V každém případě se budu snažit najít spolu s vámi řešení.

**Třetí služba
čtenáři**

Myslete stále na to, že neexistují neřešitelné problémy. Někdy ale v nich sami vžijeme tak hluboko, že ze svého stanoviska nejsme s to vidět žádné řešení. V tako-

vém případě pak potřebujete pomocníka, který má nejen lidský zájem vám pomoci, ale i odbornou kvalifikaci pro to, aby dokázal vaše problémy rozpoznat. Jakmile je jednou nějaký problém jasně rozpoznán, lze ve většině případů také snadno nalézt řešení.

Nenacházíte-li tedy řešení svých problémů sami, obraťte se s důvěrou na mne, neboť jsem z hluboké vnitřní povinnosti odhodlán vám pomoci.

Institut für Mentaltraining
Professor Kurt Tepperwein
Am Mühlberg 37
D-5060 Bergisch-Gladbach 2
Telefon 02202/34359 a 39518