

HYPNÓZA

Hypnóza byla odedávna obestřena tajemností. Jedni v ní spatřují pouťovou atrakci, jiní nebezpečnou metodu manipulace s lidmi. V lékařství je užívána jako účinný terapeutický prostředek.

Hypnóza je velmi starou technikou. Jejími nejstaršími metodami byly meditační praktiky hinduistických fakírů a jogínů ve 2. tisíciletí př.n.l. Metodu hypnózy používali i ve starém Egyptě. Také případy vyléčení lidí Ježíšem a jeho učedníky Petrem a Pavlem lze interpretovat jako hypnotické postupy. Vědecké zkoumání hypnózy začalo v 18. století a spojováno se jménem vídeňského lékaře F. Mesmera. Angličtí lékaři v té době využívaly tuto metodu jako umrtvující prostředek při chirurgických výkonech. Brzy jí však v této funkci nahradil rajský plyn, éter a chloroform. Nutno však dodat i v dnešní době je hypnóza užívána jako lokální anestetikum. Rekord v tomto směru drží nemocnice v belgickém Liège. Hypnóza se využívá při operacích obličeje, při kožních zákrocích a v porodnictví. I francouzští lékaři se kloní k přesvědčení, že použití hypnózy snižuje rizika klasické narkózy a rekonvalescence probíhá podstatně rychleji. Hypnotický stav ovlivňuje vnímání bolesti tím, že snižuje aktivitu některých neuronů. Působení hypnózy na řadu tělesných i duševních funkcí je doloženo v mnoha případech, ale přesné vysvětlení všech procesů, které při tom probíhají, moderní věda zatím nezná. Díky magnetické rezonanci se zjistilo, že osoby, které snadno upadají do hypnotického stavu, mají výrazně větší trámec mozkový. Během hypnózy se aktivuje hlavně jeho přední část-rostrum. Zvýšená aktivita je i v přední části mozku. Do činnosti se uvádějí ty části mozku, které obvykle zpracovávají reálné smyslové vjemy. Zhypnotizovaná osoba tak více věří sugerovaným než reálným vjemům.

U nás není používání hypnózy v medicíně až tak časté. Pokud by se dala užívat jako prášky, stala by se asi farmaceutickým „trhákem“. Vyžaduje však od terapeuta i pacienta jisté úsilí a to mnohdy od jejího používání odrazuje. Běžné postupy jsou pro lékaře daleko lukrativnější.

Lze každého zhypnotizovat? Asi pět procent populace hypnotizovat nelze. Sem patří mimo jiné i pacienti s poruchou pozornosti či hyperaktivitou (syndrom AHDS).

Každý z nás je jedinečný, proto i prožitek a intenzita hypnotického transu je velmi individuální záležitost. Je dost nesnadné slovy přesně vystihnout a popsat takový zážitek.

Co tedy můžeme prožívat v hypnotickém transu, jaký je psychologický prožitek transu? Z dále uvedených jevů můžeme prožívat pouze některé, v různé intenzitě.

Pohlčení pozornosti – jedincova pozornost může být tak absorbována, že je plně ponořen do zážitkového proudů a není sto jí přemísťovat jinam, což je typické pro bdělý stav. Např.: vnímáme hlas hypnotizéra, ale ne ostatní hluky nebo hlasy z okolí.

Další důležitou charakteristikou hypnotického transu je samovolnost až automaticnost toho, co se děje (vše probíhá samo bez mého úsilí).

Jedinec uvedený do transu je obvykle tak ponořen do prožitku, že je vzdálen tendenci zabývat se racionálními obsahy své mysli. Vystupují tak do popředí nevědomé zdroje. To je cenný psychoterapeutický jev. Pacient se tak dozvídá o sobě mnohé, ale na jiné úrovni prožitků. Navyklé racionální způsoby chování, řešení situací jedinec jakoby odkládá.

Je chybou si myslet, že jedinec v hypnotickém transu je vše přijímající automat. Instrukce, které nejsou v souladu s osobními hodnotami, člověk nepřijme. Možnost výběru prožitků je zachována.

Časté je změněné vnímání času a prostoru. Příkladem je věková regrese, přenesení se do budoucna, hodinu můžeme vnímat jako minutu....Můžeme prostřednictvím halucinace vidět nebo slyšet něco, co v realu neexistuje nebo naopak.

Setkat se můžeme se změnami smyslového vnímání. Např. tělo se stane těžkým, jedinec je neschopen pohybu, ruce se pohybují nezávisle na těle atd. Různé sensorické změny jsou obvykle pacientem vnímány jako příjemné.

Každý z nás může dosáhnout jiné hloubky hypnotického stavu. Od lehkého transu - somnolence, přes středně hluboký trans zvaný hypotaxie až po hluboký trans - somnambulismus. Pro lehký trans je typická mírná ospalost, člověk sám může z transu vystoupit. Při středně těžkém transu člověk není schopen vzepřít se sugescím hypnotizéra. Při stavu hlubokého transu jedinec reaguje na všechny sugesci, má halucinace, po probuzení z daného stavu si na jeho průběh nepamatuje-má amnézii.

Některí jedinci ve stavu transu mají pohybový a slovní útlum. Sem patří i jev zvaný katalepsie /stav strnulosti těla/

Lidé v hypnóze mají tendenci spojovat svůj prožitek s jinou logikou, než je ta, kterou prožívají v bdělém stavu. Tak i sugerovaná situace, která je zcela bizarní, je přijímána jako možná. Je to ztráta kritického myšlení. Vědomí se spojuje s nevědomím. Má to mnoho společného s logikou snů.

HYPNÓZA

Kde je na místě využít hypnózu?

Jak již bylo uvedeno, hypnotického transu s úspěchem využít při odstraňování bolestí. Hypnóza umí uklidnit, zbavit strachu, úzkosti, depresí, spánkových poruch, tělesných obtíží- funkčních poruch, posiluje imunitní systém (umí ovlivnit počet T-lymfocytů v krvi- druh bílých krvinek, který se významnou měrou podílí na specifické obranyschopnosti organismu).

Co je to autohypnóza?

Autohypnózu bychom mohli zařadit do kategorie metod pomoz si sám. Zatímco v klasické hypnóze jsou sugesce zadávány hypnotizérem, v případě autosugesce si je jedinec zadává sám. Např.: Cítím se lépe a lépe. Den ode dne se mi daří lépe a lépe.... Před aplikací vlastních sugescí bez předchozí konzultace s terapeutem, lékařem důsledně varuji! Mohlo by se vám snadno přihodit, že místo kýženého stavu dosáhnete zhoršení či pravého opaku.

Pokud vás trápí bolesti, jako první pomoc můžete vyzkoušet následující metodu (autor J.Silva)

1. Ukažte na přesné místo bolesti
2. Kdyby bylo možno bolest vložit do nějaké nádoby, jakou byste zvolili (konzervu, láhev, bednu)?
3. Kdyby měla bolest barvu, jaká by byla? Prociťte bolest. Jakou má barvu?
4. Kdyby měla bolest chuť, jaká by byla? Prociťte bolest. Jakou má chuť?
5. Kdyby měla bolest vůni, která by to byla? Prociťte bolest. Jakou má vůni?
6. Zopakujte prvních pět kroků znovu. Všimněte si, zda se změnilo místo bolesti, její tvar, barva, chuť a vůně.
7. Pokud bolest ještě pociťujete zopakujte celý cyklus znovu, kolikrát to bude třeba k odstranění bolesti.

Zdroj:

P.M., Mnichov: LE FIGARO MAGAZINE, Paříž

J.Zíka: Hypnóza není spánek, ISBN 80-90117-0-5,

F.Caprio, J.R.Berger: Healing yourself with self-hypnosis, ISBN80-7178-373-0

