

Šárka Bezvodová

Hypnoterapie v kazuistikách



 GRADA®

Věnování

Mým dětem, dceři Evě a synovi Štěpánovi, které mi „dovolily“ dělit čas mezi ně a profesi. Obě jdou odvážně svou cestou a učí mě stát opodál.

Poděkování

Děkuji všem pacientům a klientům, kteří mě vpustili do svého života a umožnili mi jít kousek s nimi. Mnozí z těch, kteří se vydali cestou sebepoznání a psychoterapie, dobře vědí, jak klopotné to může být. Někdy máme pocit, že vidíme do dále, jindy se brodíme po kolena v bažinách, později chceme rychle sejít z cesty a za chvíli raději běžet zpátky. Když ale vydržíme, může vysvitnout slunce, les zavoní a my zjistíme, že jdeme krok za krokem zase dál.

Jen díky těmto odvážným lidem, kteří mají mou úctu a respekt, jsem se rozhodla sepsat příběhy z hypnotherapeutické praxe, které držíte v rukou. Jedna žena mi řekla, že lidé by měli vědět o možnostech hypnózy, a tak spolu s ní a dalšími hrdiny příběhů otevíráme šanci i vám.

Motto

„Ještě větší podívanou, než skýtá moře, nabízí nebe. Ještě větší podívanou, než skýtá nebe, nabízí nitro duše.“ (Victor Hugo)

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Bezvodová, Šárka

Hypnoterapie v kazuistikách / Šárka Bezvodová. -- Vydání 1.. -- Praha : Grada, 2024.

-- 1 online zdroj. -- (Psyché)

Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-271-7647-2 (online ; pdf)

* 615.851.2 * (078.7) * (0.034.2:08)

– hypnóza

– hypnoterapie

– případové studie

– elektronické knihy

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Šárka Bezvodová

Hypnoterapie v kazuistikách

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Mgr. et Mgr. Šárka Bezvodová

HYPNOTERAPIE V KAZUISTIKÁCH

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 9809. publikaci

Recenzoval:

prof. PaedDr. ThDr. MUDr. et MUDr. Jaroslav Maxmilián Kašparů, Ph.D., dr. h. c.

Odpovědná redaktorka Vlasta Dohnalová
Grafická úprava Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Ilustrace Barbora Kotmelová
Počet stran 176
Vydání 1., 2024

Vytiskla TISKÁRNA V RÁJI, s.r.o., Pardubice

© Grada Publishing, a.s., 2024

ISBN 978-80-271-7649-6 (ePub)
ISBN 978-80-271-7647-2 (pdf)
ISBN 978-80-247-3505-4 (print)

Obsah

Úvod	7
Forma a struktura publikace	9
Vymezení základních pojmů	11

ČÁST I

Postoje k hypnóze	15
Skeptický postoj	15
Respektující postoj	16
Mýty o hypnóze	17
Historie hypnózy	19
Podstata hypnózy	23
Hypnotické fenomény	25
Amnézie	25
Anestezie a analgezie	25
Halucinace	26
Věková regrese	26
Posthypnotická sugesce	27
Časová distorze	27
Ideodynamika	27
Disociace	28
Změna fyziologických funkcí	28
Modely hypnoterapie	29
Tradiční hypnoterapie	30
Ericksonovská hypnoterapie	31

Psychologicko-filozofické východisko autorky	33
Trojramenná hypnoterapie autorky v praxi	35
První a druhé rameno: dvojkolejnost	35
Třetí rameno: autoregulační metody	36
Aktivita pacienta	37
Výhody trojramenného komplexního přístupu	38
Hypnóza v kontextu příbuzných metod	39
Léčebné užití hypnózy	41

ČÁST II

Žlutá kartička	45
Sedím na dně duše	57
Jsem šťastný a veselý nekuřák	75
Kostka cukru ve sklenici teplé vody	85
Moje sestupy do dětství	103
Druhá šance	123
Špatné buňky ven, imunita sem	137
Bude to tak	153
O autorce	165
Zdroje	169

„Víš, tvůj hlas vychází z hlubin, to by ti mohlo jít,“ reagovala sestra na mé úvahy o tom, zda se přihlásit na odborný kurz hypnózy. Kráčely jsme pomalu z lekce jógy setmělou pražskou ulicí směrem k zastávce tramvaje. Jógová cvičení krásně uvolní nejen celé tělo, ale i mysl. A když to jde hodně dobře, můžete mít pocit, že každý krok je jen lehký dotyk se zemí. Přitom se myšlenky lenivě povalují kolem nějakého tématu, jako tenkrát okolo hypnózy. A protože se starším sestrám obvykle neodporuje, přihlásila jsem se na kroměřížský kurz vedený prof. Kratochvílem, který byl na přelomu století tím nejodbornějším výcvikovým kurzem pro budoucí hypnoterapeuty v České republice. Tam jsem se do hypnózy zamilovala a láska trvá dodnes.

„A proč ty vlastně nenapišeš knihu?“ zeptal se mě jednou syn, když jsem mu jako studentovi psychologie s obvyklým nadšením sdělovala něco o hypnóze. Otázkou ve mně znovu otevřel tuto možnost, kterou jsem dříve zamítala. Jsem sice zvyklá svou práci prezentovat formou přednášek nebo písemně v časopisech, ale publikace? To je něco jiného. Na jednu stranu mě lákalo sepsat zajímavé případy z hypnoterapie, protože naše práce probíhá v samotě ordinace a potřeba sdílení zůstává neuspokojena; zvláště v hypnoterapii, kterou praktikuje jen malá část psychoterapeutů. Jsme všichni tak trochu žákem i učitelem, jelikož každá hypnoterapie je jedinečná a někdy více zatížená nejistotou než jiné psychoterapeutické směry. Na stranu druhou je tady etický požadavek na ochranu důvěrných údajů, který může psaní významně komplikovat. I když identita pacienta zůstane ochráněna, může být zraněn, může se cítit okraden o svůj příběh, může se cítit zneužit, nepochopen, zrazen. Vychází to ze samé podstaty psychoterapie, jež je velmi citlivá na důvěru. Je třeba si uvědomit, že lidé sdělují, někdy dokonce poprvé v životě, vnitřní citlivé obsahy a doslova v ordinaci svou duši obnažují. Mou váhavost pak ukončila paní šéfredaktorka, která dodala: „Když k příběhům napíšete i teorii hypnoterapie, může to být také dobrá výuková publikace.“ Poznámka mé nápadité dcery, zda nechci zvolit jinou formu – třeba rozhovor –, mě vedla k rozhodnutí přizvat hrdinky a hrdiny příběhů do procesu psaní ke spolupráci.

Kniha je určena nejen odborníkům z řad hypnoterapeutů a psychoterapeutů, ale také dalším kolegům z pomáhajících profesí, včetně lékařů a jiných zdravotníků. Z běžné populace může přilákat čtenáře se zájmem o hypnózu jako terapeutickou metodu. Ve všech případech chce publikace přispět k tomu, aby se hypnoterapie stala respektovaným psychoterapeutickým směrem, který má co nabídnout

pacientům/klientům nejen v oblasti terapie z širokého spektra tělesných a duševních potíží, ale i v seberozvoji.

Jógou jsem začala svůj úvod a k tradici lidstva se v závěru vracím, protože hypnóza je považována za nejstarší psychoterapeutickou metodu, jejíž kořeny lze vystopovat již ve starém Egyptě. A přestože byla její účinnost nespočetněkrát prokázána a vědecky zdokumentována, stále platí výrok nejcitovějšího amerického psychologa 20. století, C. L. Hulla (in Sheehan, 1995): „Jako vejce vejci jsou si všechny vědy podobné svým původem v kouzlech a pověrách, ale žádné z nich netrvalo tak dlouho setřást ďábla ze svých kořenů jako hypnóze.“ A já se ptám: „Je ďábel opravdu setřesen?“ Odpověď je obsažena v poslání publikace. Nadále pokračovat v „pročišťování“ kořenů.

Forma a struktura publikace

Těžištěm textu jsou příběhy (kazuistiky), které mají potenciál vyvolat reálnou představu hypnoterapie. Mým záměrem je pozvat čtenáře do ordinace hypnoterapeuta a co nejvěrohodněji přiblížit to, co se tam vlastně děje. Z těchto důvodů používám přítomný čas a citace. Zde bych ráda uvedla, že všichni pacienti souhlasili se zveřejněním svých hypnoterapeutických příběhů, které jsou formou kazuistik anonymně zpracovány. Rovněž nechávám nahlédnout do svého myšlenkového a prožitkového světa s nadějí, že pochybnosti a omyly budou přijímány jako zákonitá součást této profese. Pravděpodobně to některým mladším a začínajícím kolegům přinese úlevu.

Abych zachovala kontinuitu příběhů, uvádím vysvětlivky pod čarou. Pro zasvěcené čtenáře mohou být nadbytečné, pro jiné potřebné, další si přečtou jen některé – vše je v souladu se zacílením na širší čtenářů.

V zájmu splnění výukového poslání publikace jsem zvolila poměrně podrobný popis používaných hypnosugescí, metafor a indukčních fantazijních technik. Někteří kolegové neradi uvádějí přesné znění aplikovaných sugescí, aby zabránili nevhodnému použití. Rozumím této obavě, a proto i já zdůrazňuji, že formulace sugescí má být individuální a na procesu se má podílet sám hypnotizovaný. Účinnost sugescí je závislá nejen na hloubce hypnotického stavu, ale i na individuálním vztahu ke znění slov, a to navíc s ohledem na načasování v terapii a na vnitřní nastavení jedince. Doufám, že některé z příběhů to názorně demonstrierají. S nadějí také očekávám, že jsem srozumitelně zprostředkovala styl práce, při které propojuji jednotlivé metody hypnoterapie: rozhovor, hypnózu a autoregulační postupy (autohypnózu, práci se sugescí). Nazvala jsem ho trojramennou hypnoterapií.

V teoretické části seznamuji čtenáře se základními pojmy, zamýšlím se nad postoji k hypnóze, věnuji se stále živým mýtům. Po ohlédnutí do historie se snažím vystihnout podstatu hypnózy, hledám její neurofyzilogický podklad a objasňuji hypnotické fenomény. Po rozlišení charakteru dvou hlavních směrů přibližuji čtenáři své pojetí a praxi, k nimž patří zasazení hypnózy do širšího rámce příbuzných metod. Zabývám se uplatněním hypnózy v léčebném procesu a teorii zakončuji nelehkou, provokující otázkou: „Co je vlastně v hypnoterapii tou léčivou silou?“

Teoretická část publikace je podána stručněji a zahrnuje jen to podstatné, jelikož publikací zaměřených převážně na teorii hypnózy jsou desítky, článků stovek. Několik z nich může čtenář nalézt v seznamu literatury.

Vymezení základních pojmů

V úvodu teoretické části se seznámíme se základními pojmy, z nichž některé jsou šířeji objasňovány v dalším textu.

Hypnóza je jednak stav (jinak taky **hypnoidní** nebo **hypnotický** stav), který je vyvolán, pak také název metody, jež ho navozuje.

Trans (z lat. předložka „za“, „přes“) je většinou chápán jako synonymum slova hypnóza a dříve byl častěji používán v anglosaské a americké hypnologické literatuře (Svoboda, 1988). Význam slova vystihuje stav „za hranicí reality“.

Autohypnóza je stav nebo metoda, kterou jedinec navozuje sám sobě. Pro odlišení se používá pojem **heterohypnóza** (navozená hypnotizérem). Svými účinky se přibližuje k hypnóze, podle některých odborníků se s ní ztotožňuje.

Sugesce (z lat. *suggero* – podsouvám, naštěptávám, dodávám) je tvrzení, které je nekriticky přijímáno. I tady analogicky rozlišujeme **heterosugesci** a **autosugesci**.

Hypnotizér je člověk, který navozuje hypnózu bez ohledu na záměr a prostředí. Také to může být varietní umělec (jinak iluzionista) nebo samozvaný terapeut.

Hypnoterapeut je erudovaný odborník (lékař, klinický psycholog), který používá hypnózu pro léčebné účely. V tomto kontextu je metoda označována jako **klinická hypnóza**.

Relaxační hypnóza patří do rukou odborníků z pomáhajících profesí, kteří mají komplexní psychoterapeutické vzdělání.

Hypnabilita je vrozená stabilní vlastnost, která se vyskytuje v různé míře u každého člověka a s věkem se snižuje. Je to schopnost vnořit se do hypnózy a určovat její hloubku. Míra hypnability je v populaci zastoupena podobně jako jiné vlastnosti. Přibližně 50–60 % se pohybuje okolo průměru, 16–18 % je vysoce nebo málo hypnabilních a asi 2 % mají minimální nebo výjimečně vysokou hypnabilitu. Těmto lidem se říká „hypnotický virtuos“. Hypnabilita významně nekoreluje (korelace – souvztažnost) s jinými vrozenými osobnostními rysy.

Hloubka hypnózy, která je na hypnabilitě závislá, má tři stupně: nízká (somnolence), střední (hypotaxe) a vysoká (somnambulismus). Je měřitelná různými škálami, které odpovídají navození hypnotických fenoménů.

Suggestibilita je schopnost přijmout sugesci. Míra suggestibility je nejvyšší v dětství a v hypnóze se několikanásobně zvýší. Uplatňuje se po celý život, a to i v bdělosti.

ČÁST I

Postoje k hypnóze

V praxi se setkáváme s dvojím přístupem. Jedni možnosti klinické hypnózy přeceňují a očekávají „zázraky na počkání“, jiní ji devalvují a posílají do světa „ezoterických blábolů“. Nutno dodat, že většina zaujímá spíše tyto extrémní postoje, než by se pohybovala kolem vyváženého středu. Zřejmě se na vyhraněné polarizaci podílejí mýty o hypnóze, sdílené krajní zkušenosti pacientů a pak také varietní a mediální obraz hypnózy. Zde lze poznamenat, že ani mediální obraz psychologa není věrohodný a lichotivý. Jak vypadá realita? Jsou známy případy rychlých uzdravení či vymizení symptomů (příznaků), které jsou sdíleny mezi hypnoterapeuty, ale i publikovány v odborné literatuře. Vedle toho jsou však také pacienti, kterým hypnóza nepomohla a terapeut pro to nemá uspokojivé vysvětlení. Efekt klinické hypnózy většiny pacientů se však přesto řadí k procentuálnímu průměru vyléčení stejně jako při psychoterapii, jež používá jiné metody.

Sklon k extrémnímu vnímání hypnózy si vysvětlují také tím, že je lidská psyché příliš složitá a nepoznaná (zřejmě i nepoznatelná), aby se dala pochopit běžně používanou kauzalitou. A hypnóza je navíc zacílena na tu hůře poznatelnou část psychiky, tu nevědomou. Do hry o porozumění pak ještě vstupují faktory další, jelikož člověka lze definovat jako bio-psycho-sociálně-duchovní bytost. A tak i dnes je hypnóza buď zatracována, nebo obdivována, nakonec stejně jako v historii, kdy byla na vrcholu zájmu, aby pak upadla téměř v zapomnění. Jednoduše řečeno, podstata hypnózy zůstává zastřena tajemstvím, jež samo o sobě vede k výrazné polarizaci názorů.

Skeptický postoj

S odmítavým či skeptickým postojem se jako hypnoterapeuti setkáváme také v kontaktu s lékaři, a to i psychiatry. A není divu. Vždyť v odborné psychiatrické a psychoterapeutické literatuře je zmínka o hypnóze opravdu vzácností. Ve svém úvodu níku nazvaném *Hypnóza v psychiatrii* uvádí prof. Kratochvíl (2001, s. 107–108): „Mysliveček v učebnici obecné psychiatrie z roku 1959 věnoval hypnóze v kapitole o vědomí jednu stránku a v kapitole o metodách speciální psychoterapie celé čtyři strany. Vencovský a Dobiáš v učebnici psychiatrie z roku 1976 věnovali hypnóze pět řádků. Ve *Standardech psychiatrické péče* z roku 1999 jsou tři řádky.“ V současném doporučeném učebním textu 1. lékařské fakulty UK v Praze a postgraduálního

vzdělávání v psychoterapii *Obecná psychoterapie* (Vymětal, 2004) je hypnóza představena na jedné stránce, a to jen jako jeden ze sugestivních postupů. O něco lépe je na tom rozsáhlá (cca 400 stran) publikace *Dětská psychoterapie* (Langmeier et al., 2000), která věnuje hypnoterapii třináct stránek.

Respektující postoj

Jak můžeme, my milovníci hypnózy, přispět k jejímu přijetí a respektu? Nejúčinnější je zřejmě zprostředkovaná zkušenost s hypnotickým stavem. Je to podobné jako nedělitelná zkušenost s jídlem. Chuť pokrmu můžete popisovat, přirovnávat a barvitě sdělovat, ale bez samotného ochutnání vlastními ústy zůstává nepřenosná. Proto také hypnoterapeuti věnují velkou péči přípravě na první hypnotizaci. Je klíčová, mohou tím jedince stejně nadchnout k další spolupráci jako nenávratně odradit. Přiblížit hypnózu lze prostřednictvím kazuistik (zpracovaná prezentace terapeutického postupu), což je také zacílení této publikace.

Efektivní je rovněž přípravný otevřený rozhovor, při kterém terapeut bedlivě naslouchá představám uchazeče o hypnózu a na základě jeho očekávání ho motivuje. Zvláště účinná je pak práce s jeho dosavadními zkušenostmi se změněnými stavy vědomí; hypnóza totiž není jedinou metodou, která tyto stavy navozuje.

Mýty o hypnóze

Hypnóza je spánek

Objasňování mýtů je další možnost, jak „umetat cestičku“ k hypnóze. Asi nejrozšířenější mylná představa o hypnóze je podobnost se spánkem, podle něhož ji J. Braid v roce 1843 pojmenoval. (Hypnos je řecký bůh spánku.) Později názor změnil, ale název už zůstal. Přitom už v 11. století Avicena, významný perský lékař, konstatoval, že hypnóza spánek není, což dnes jasně potvrzují elektroencefalografické záznamy studií hypnotického transu. Mýtus zřejmě udržuje též pohled na zhypnotizovaného jedince, který při pasivní hypnóze opravdu vypadá jako spící.

Závislost na hypnotizérovi

Často se objevuje chybná obava ze vzniku závislosti na hypnotizérovi, která se projeví ztrátou morálních a etických zábran a přetrvání podřízenosti i po hypnóze. Hypnotizér je bezmocný, pokud mu jedinec „neudělí“ vnitřní souhlas, ať na úrovni vědomé, či nevědomé. Jedná se o extrémní případy závislosti a zneužívání hypnotizérem, které jsou známy, např. Kodaňský nebo Heideberský případ (Zika, 2011). Ty vykazují známky silného závislostního (chorobného) vztahu, kdy se jedinec nechá několik let vědomě ovlivňovat, hypnotizovat a zneužívat. Pak pod vlivem hypnózy může dojít k nezákonnému činu nebo jednání ve vlastní neprospěch. Avšak škodlivého sociálního chování se mohou dopouštět závislé osoby též bez jakékoliv hypnotizace.

Obava z neprobuzení

Někteří adepti na hypnózu se obávají, že se z hypnózy neprobudí, od starověku však není znám takový případ. Pravda je, že někdy dochází k opoždění návratu do bdělosti, kdy jedinec na sugesci nereaguje. Příčiny jsou trojího druhu: nevědomí si ještě něco „dodatečně řeší“, hypnotizovanému se z blaženého stavu nechce vrátit nebo má potřebu si prosadit vůči hypnotizérovi svou vůli. Také může dojít k tomu, že pacient opravdu usne. Tady je vhodné, aby ho hypnotizér probudil lehkým dotykem. K usnutí však dochází spíše ve výjimečných situacích.

Škodlivost hypnózy

Z neomezené moci hypnotizéra vyplývá další mýtus, strach ze škodlivosti. K tomuto postoji se oficiálně hlásí např. katolická církev. Tématem se vyčerpávajícím a zasvěceným způsobem věnoval J. M. Kašparů ve své publikaci *Hypnóza, pastorální kauza* (2016). E. Hilgard (1986) hovoří o „skrytém pozorovateli“, který kontroluje skutečný stav věcí a pravděpodobně zabraňuje tomu, aby jedinec nevykonal něco, co je v rozporu s jeho životními zájmy a morálními hodnotami.

Strach může vyvolat též samotný hypnoidní stav. Klienti se ptají: „Co to se mnou udělá? Nemůžou nastat nezvratné změny? Co když se mé potíže ještě zhorší?“ Proto patří klinická hypnóza do rukou erudovaného hypnoterapeuta, který je znalý psychopatologie a může případnou kontraindikaci (důvod k vyloučení terapeutického postupu) odhalit. Hypnóza navozená samozvaným terapeutem pak může být nebezpečná, nakonec stejně jako jakákoliv jiná psychoterapeutická metoda, např. rodinná konstelace. Některé mýty souvisí s hypnotickými fenomény, které jsou uváděny v dalším textu.