

## Pátrání po historii hypnózy

---

Petra Richterová  
Psychologický ústav FFMU, Brno  
[petulkaricht@gmail.com](mailto:petulkaricht@gmail.com)

*Hypnóza vždy představovala a představuje pro laickou veřejnost něco tajemného a záhadného. Mnozí se domnívají, že jde o téměř nadpřirozenou záležitost a někteří jsou přesvědčeni, že jde o podvod.*

*Hypnosis has always represented and still represents something mysterious for the non-professionals. Many people think it is nearly supernatural matter and some believe it is a fraud.*



*Klíčová slova: hypnóza, historie, mesmerismus, školy hypnózy, současné užití*

*Key words: hypnosis, history, mesmerism, schools of hypnosis, today's use*

---

### PRVNÍ ZMÍNKY O HYPNÓZE

Hypnóza se využívala už například ve starověkém Egyptě za faraona Imhotepa, v Indii, která je známa svými jogíny, kteří uplatňovali a dodnes uplatňují autohypnózu, tedy zhypnotizování sebe sama. V Číně byla používána náboženskými učiteli. Také perští mudrci a keltští druidové byli známí těmito praktikami. Afričtí šamani hypnózu používají dodnes (Vráblík, 2015).

### PRŮKOPNÍK MODERNÍ HYPNÓZY

Mesmerismus neboli léčebná metoda podle F. A. Mesmera představovala senzaci ve Francii. Cílem bylo pochopit nervové a duševní procesy člověka a jejich léčení. Ačkoliv je mesmerismus dnes již dávno zavržen, svými úspěchy nesporně ovlivnil konec 18. století. Přestože se tento léčebný postup nenazýval „hypnóza“ a se slovy typu sugesce a autosugesce (ovlivňování myšlení pacienta terapeutem či sebou samým) se jeho tehdejší zastánci a praktikanti neztotožňovali, jedná se o základní pilíř hypnózy, jak ji známe dnes.

Mesmerův magnetismus je založen na myšlence magnetické energie, která sídlí v lidech a zvířatech. Pokud je tato energie narušena, vznikají neurologické a duševní problémy jako hysterie či ochrnutí části těla. Úkolem magnetizéra je přenést část své vlastní zdravé energie, „fluida“, na pacienta a vyrovnat tak jeho hladinu fluida. Pomocí může například dotek mezi magnetizérem a pacientem.

Mesmerismus se stal úspěšným prostředkem pro vyléčení různých neurologických potíží, kterých medicína v té době neuměla dosáhnout. I když ji Mesmer nenazval hypnózou, ale živočišným magnetismem, a přestože měla určitá specifika, která se dnes již nepraktikují, jako

například používání železné tyče či doteků a přejíždění magnetem po postižené části těla, šlo o počátek rozvoje tehdejší hypnózy.

I přes všechny překážky, jako bylo odmítnutí ve Vídni či negativní hodnocení královské komise ve Francii, která došla k závěru, že jde o podvod, což způsobilo zánik jeho popularity, byl mesmerismus podporován zbytkem jeho zastánců.

## USTANOVENÍ SOUČASNÉ PODOBY HYPNÓZY

Po úpadku mesmerismu pomohl hypnózu opět prosadit neurolog James Braid. Na základě svých studií uvedl do angličtiny slovo „hypnotism“ (hypnóza, hypnotismus). Začal odhalovat jednotlivé vrstvy fenoménu, které nakladl mesmerismus, a snažil se z nich extrahovat ty „skutečné“ doložitelné jevy, které pak praktikoval pod pojmem hypnóza (z řeckého *hypnos* – spánek). Přišel na to, že někteří lidé jsou schopni upadnout do hlubokého hypnotického spánku, zatímco ostatní setrvávají v jeho lehčích polohách. Za onoho hlubokého spánku je možné provádět i operace, aniž by pacient cítil bolest, což bylo prokázáno již v roce 1929 v Paříži, kdy lékař Jules Cloquet takto provedl operaci ženy s rakovinou prsu. Také zjistil, že ti, kteří do hluboké hypnózy upadnou, si po probuzení nic nepamatují. Ovšem, když se do něj opět dostanou, vybavují si vše, co se za první hypnózy dělo. Tento jev nazýval Braid (1860) „double consciousness“ (dvojité vědomí) (Robertson, 2009).

Ve druhé polovině 19. století se rozvinuly dvě školy, jejichž názory na praktikování hypnózy se lišily. Vzájemné konkurování vedlo k rozvoji této oblasti a přilákalo další zájemce o její studium.

První byla Nancyská škola, která vysvětlovala hypnotické fenomény pomocí sugesce, tedy ovlivnění myšlení pacienta (Hoskovec, Hoskovcová, 1998). Její stoupenci tvrdili, že každý člověk je sugestibilní, tedy je schopen nechat se uvést do stavu hypnózy. V jejím čele stáli Hypolyte Bernheim a Ambroise-Auguste Liébeault, pokračovatel J. Braida. Liébeault pomocí hypnózy a sugesce dokázal vyléčit i chronické choroby, což byla tehdy novinka.

Oproti Nancy stála Pařížská škola, někdy nazývána také škola Salpêtrière. Tam panovalo přesvědčení, že hypnózu lze praktikovat jen u pacientů postižených hysterií, kteří do ní upadají během svých záchvatů po nástupu strnulosti a uvolnění. Tvrdili, že hypnóza má pouze fyziologickou příčinu. Jejich metody se v jistém smyslu navracely k mesmerismu. Přesvědčení Pařížské školy bylo však později vyvráceno následovníky Liébeaulta. V roce 1882 byla hypnóza prohlášena za neurologický fenomén a byla oproštěna od magnetismu (Vráblík, 2015). Její podstata tedy tkví v nervech a mozku, nikoli v magnetické energii.

Během 20. let 20. století se poznatky o teorii a praxi hypnózy začaly dostávat do povědomí veřejnosti. Zvláště díky desetiletému výzkumu Clarka L. Hulla a jeho studenta Milтона Eriksona, který se stal nejznámějším hypnoterapeutem 20. století. Některé jeho praktiky jsou využívány dodnes. (Hoskovec, Hoskovcová, 1998). Jednou z nich je přizpůsobit techniku hypnózy pacientovi a jeho individuálním potřebám, ne naopak (Erickson, 2009).

## HYPNÓZA DNES

Také v dnešní době neexistuje jednotný názor na účinky hypnózy. Jeden z faktorů je nevědomost, která zasahuje i studenty a odborníky na psychologické půdě. Ačkoliv se

problém neinformovanosti pomalu zmenšuje, rozmanité nabídky kurzů pro budoucí hypnotizéry snižují důvěryhodnost metody. Není snadné odlišit skutečného hypnotizéra od šarlatána (Smith, 2011).

Rozlišujeme několik důležitých aspektů pro správné praktikování hypnózy. Klient musí plně důvěřovat hypnotizérovi a metodě. Sugescie a autosugescie jsou nezbytnými kroky k úspěšnému navození hypnózy. Do lehké „bdělé“ hypnózy dokáže upadnout 90-98 % společnosti, z toho 75 % lidí je schopno dostat se až do hlubokého transu (Vráblík, 2015).

Hypnotizér musí také otestovat hloubku dosaženého hypnotického transu. K tomu slouží dvanáct zkoušek: klesání pravé ruky, oddalování rukou, halucinace o přítomnosti komára, sugerování chuťových halucinací, ztuhlost končetiny, zadání hypnotického snu, takzvaná věková regrese, znehybnění nedominantní ruky, hypnotické zablokování čichu vůči působení pachů, zvuková halucinace, zraková halucinace a vsugerování ztráty paměti na dění v hypnóze. Lehká hypnóza se ověřuje prvními pěti zkouškami. Ve střední hypnóze je člověk, který prošel prvními pěti plus šestou až devátou zkouškou. Do hluboké hypnózy upadá ten, kdo zvládne všech dvanáct zkoušek (Novotný, 2004).

Hypnózu lze použít pro léčbu nemocí, bolestí hlavy či nespavosti, může pomoci při porodech, při práci s návykovými látkami či přejídáním. Regresí může pacienta nechat si prožít nějaký traumatický zážitek. Pomocí sugescí se tyto problémy mohou zmírnit či úplně ztratit. Rizikem zůstává zajištění dodržování norem. Platí pravidlo, že hypnóza by měla být pro pacienta v každém případě přínosem. Jelikož se s ní dost často experimentuje, hrozí riziko, že se zájmy zhypnotizovaného ocitnou v rozporu s cíli těchto experimentů (Novotný, 2004).

## ZÁVĚR

Dnešní pohled na hypnózu je stále plný předsudků z řad těch, kdo se její podstatou nezabývají. Jde o metodu, kde hypnotizér pracuje s nevědomím klienta. Takový člověk je na určitou dobu zcela odkázán na svého terapeuta a jeho sugescie. Pokud hypnotizér udělá chybu, nemusí být vždy snadné ji odstranit. Rizikem proto zůstává zajištění dodržování norem. Platí pravidlo, že hypnóza by měla být pro pacienta v každém případě přínosem. Jelikož se s ní dost často experimentuje, hrozí riziko, že se zájmy zhypnotizovaného ocitnou v rozporu s cíli těchto experimentů (Novotný, 2014). Nicméně hypnóza již v minulosti prokázala svou účinnost a dodnes se úspěšně využívá v různých oblastech léčení.

Co na téma říká profesor Mojmir Svoboda? Článek Kateřiny Skalické.

### Zdroje:

Erickson, M., H. (2009). Naturalistic Techniques of Hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 51(4), 333-340. Dostupné z <http://www.asch.net/portals/0/journallibrary/articles/ajch-51/51-4/ericksonnaturalistic51-4.pdf>

Novotný, P. (2004). *Tajemství hypnózy: experimenty s hypnózou a hypnoterapie*. Liberec: Dialog.

Hoskovec, J., & Hoskocová, S. (1998). *Psychologie hypnózy a sugescie*. Praha: Portál

Smith, B., L. (2011). Hypnosis today. *Monitor on Psychology*, 42(1), 50. Dostupné z <http://www.apa.org/monitor/2011/01/hypnosis.aspx>

Vráblík, V. (2015). *Sugesce, autosugesce a hypnóza*. Uherský Brod: ELTISK.

Zdroj obrázku:

<http://brainblogger.com/2015/08/31/hypnotech-technology-for-hypnosis/>