

## 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 nepřítelem 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 vedení 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 zvnějšíku - 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 »soubor 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 klapků 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 sugescie - Trénink schopnosti imaginace - Přenos vlastní imaginace na jiné - Ohromující zážitek - Posthypnotická sugescie - 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 - Sugescie nepohyblivosti - Sugescie 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 náказа 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 sugescie

### ■ Hypnóza na dálku/ 121

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

### ■ Medikamentózně navozená hypnóza/ 126

Účinná léčiva - Nutnost přenechat provádění výhradně lékaři

### ■ 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 sugescie - Příklad - Odstraňovat, nikoli potlačovat přání - Redukce váhy pomocí hypnózy ve spánku

### ■ Hypnotizace šeptem/ 134

Zvýšení pozornosti - Experiment - Vhodné u nervozních lidí

### ■ Řetězová hypnóza/ 134

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

### ■ Navozování hypnózy magnetizací/ 136

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

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

■ **Frakcionovaná hypnóza/ 138**

Prizpůsobování reakcím hypnotizovaného - Příklad - Kontrolní dotazování - Omezení na účinné sugescce - 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: seburčení

■ **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 sugescce - 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 žid detektoru - 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 »řízení imaginace« - Nerealistické sugescce - 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**

Útek 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

■ **Prizpůsobení pokusné osobě/ 171**

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

■ **»Redakce« účinných sugescí/ 172**

Pacient popisuje svá přání - Převedení informací do podoby sugescí - Uspořádání celkové sugescce - Propojující formulace - Standardní formulace - Fantazijní prožitek 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 - Případ 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 - Dvojitý 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**

Sugescce zavřené oči - Použití při bdělé hypnóze

■ **Blokování pohybu paží/ 189**

Sugescce - 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**

Sugescce - Blokování nebo nahrazení slova

■ **Blokování řeči/ 194**

Sugescce - Podvědomí nelze přelstít - Zrušení sugescce

## 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 - Sugescce 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