

# 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 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 - Náležité 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 sugescí 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 - Náležité 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 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 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 - Sugescce nepohyblivosti - Sugescce uvolnění - Kódové slovo - Uvedení do hypnózy po telefonu - První navození hypnózy po telefonu

### ■ Hypnóza pomocí magnetofonového záznamu nebo gramofonové desky/ 112

Hypnotizace magnetofonovým záznamem zvlášť 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

Účinná 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 - Prání pomoci - Pozitivní sugesce - Příklad - Odstraňovat, nikoli potlačovat přání - Redukce váhy pomocí hypnózy ve spánku

### ■ Hypnotizace šepem/ 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

Přizpůsobování reakcím hypnotizovaného - Příklad - Kontrolní dotazování - Omezení na účinné sugesci - 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 - Přizpůsobení 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 sugesci - 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 sugesci - Psaní v hypnóze - Magnetofonový protokol - Ilustrující případ

### VIII. MOŽNOSTI A MEZE HYPNÓZY

#### ■ Pozoruhodné jevy/ 163

Zvýšení vitality a zbystrčení smyslů - Experiment - Vytvoření spaleninového puchýře sugescí - Experiment - Fenomén »chůze ohněm« - Kontrolovaný experiment - Vlastní zážitky - Tišení bolestí

#### ■ Objektivní meze/ 168

Útěk do nemoci - Prání odporující účinku



## IX. VAŠE PRAXE V HETEROHYPNÓZE A AUTOHYPNÓZE

### ■ Raport/ 169

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

### ■ Přizpůsobení pokusné osobě/ 171

Vypracování standardních technik - Přizpůsobení techniky pokusné osobě - Přizpůsobení 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 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 - 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 - 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 - Neztráčet 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. SHRUTÍ**

■ **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