



Vladimír Masopust

SUGESCE, HYPNÓZA A IMAGINACE V LÉČBĚ BOLESTI

**SUGESCE JE PROCES URČUJÍCÍ NEKRITICKÉ PŘEJETÍ
MYŠLENKY, PROBÍHAJÍCÍ V NAŠEM NEVĚDOMÍ. MŮŽE
SE DÍT CESTOU:**

- verbální (ovlivnění logickými významy slov)
 - extraverbální (implikovanými významy slov)
 - nonverbální (pomocí mimiky, gest a jiného chování)
 - sugestibilita – schopnost pozitivně reagovat na udělené sugesce
 - susceptibilita – schopnost odolávat, nebo odporovat sugescím
 - hypnabilita – schopnost upadnout do hypnózy pod vlivem sugesce
- Sugesce má základní význam pro navození hypnózy

ZÁKLADNÍ DRUHY SUGESCE

- heterosugesce – navození sugestivní představy u druhého člověka
- autosugesce – sugestivní ovlivnění sebe sama
- sugesce přímá – může vyvolat vědomý odpor
- sugesce nepřímá – snáze unikne vědomé cenzuře, druhá osoba neví, že jde o sugestivní ovlivnění (např. podání placebo)
- dálková sugesce s použitím telefonu, televize
- sugesce- jako druh distanční interakce
- intrahypnotická sugesce (použitá během hypnózy)
- posthypnotická sugesce (působí až po probuzení z hypnózy)
- podmíněná sugesce (založená na následnosti dějů)

LÉČEBNÉ VYUŽITÍ AUTOSUGESCE

Autogenní trénink – jedna z hlavních léčebných metod založených na autosugesci

- používá různých formulí (afirmací), jež si vštěpujeme do mysli
- sestává z postupného nácviku šesti uvolňovacích cviků (pocitu tíže, tepla, klidného tepu a dechu, dále zážitku teplého nitra těla, chladného čela a klidné mysli)
- vyšší stupeň AT předpokládá vytvoření vlastních individuálních formulí se zaměřením na oblast tělesnou i psychickou

HYPNÓZA

- stav změněného vědomí zčásti podobný spánku
- zvýšená sugestibilita a úzký vztah (izolovaný raport) k osobě hypnotizéra
- stav zvýšené koncentrace a zesílené imaginace
- stav disociace vědomí
- je možné vyvolat různé hypnotické jevy

TYPY HYPNÓZY

- aktivní (bdělý trans se zvýšenou reaktivitou)
- pasivní (somnambulní trans se sníženou reaktivitou) – hypnotický spánek

HYPNOTIZAČNÍ TECHNIKY

- fascinace náhlými silnými podněty působícími okamžitě
- delší monotónní působení slabšími podněty na různé analyzátory
- stupňování náročnosti bdělých sugescí
- verbálně – fixační (uspávací) technika
- technika passů (bioenergetická indukce)
- neverbální sugesce

HLOUBKA HYPNÓZY A HYPNOTICKÉ JEVY

Rozeznáváme tři základní stupně hloubky hypnózy:

U některých nadaných pokusných osob (20 %) ještě dále čtvrtý a pátý stupeň s průnikem do hlubších vrstev nevědomí.

1. LEHKÁ HYPNÓZA (SOMNOLENCE)

- stav uvolnění s plně aktivním vědomím
- realizace jednoduchých sugescí

2. STŘEDNÍ HYPNÓZA (HYPOTAXIE)

- prohloubená relaxace a malá aktivita vědomí
- hraní určené role
- následná částečná amnesie

3. HLUBOKÁ HYPNÓZA (SOMNAMBULISMUS)

- hluboká fyzická a psychická relaxace
- vyhasnutí reflexů a analgesie
- trans přetrvává i při otevřených očích
- kladné a záporné smyslové halucinace
- věková regrese a progrese
- změny osobnosti
- realizace posthypnotických sugescí
- po ukončení hypnózy amnesie

HYPNOTICKÉ TECHNIKY KONTROLY BOLESTI

1. Hypnoticky navozená amnesie – na kritický životní moment vzniku traumatu a bolesti
2. Disociace osobnosti s odvedením sekundární osobnostní struktury do jiné dimenze
3. Reinterpretace – oddělení bolesti od vlastního Já klienta a její transformace do zvolené představy
4. Využití věkové regrese k abreakci bolesti spojené s emočním traumatem
5. Přesunutí bolestivého příznaku na jiné místo
6. Parestesie – navození analgetické reakce změnou senzorické citlivosti



IMAGINACE

Imaginativní techniky využívají mentálních zážitků a představ jako prostředků vnitřní komunikace s oblastí nevědomí.

DRUHY IMAGINATIVNÍCH TECHNIK

- použití volně plynoucích představ (forma meditace)
- představy zaměřené k určitému tématu (řízená imaginace)
- nesourodé podněty vytvářející obrazy protikladných emocí k dané bolesti (např. obraz naděje a radosti)
- metody transformování s přetvářením rámce bolesti
- navození představ s výrazně kladným obsahem (obrázky z dovolené, výletů do přírody, pobytu u moře)

ŘÍZENÁ IMAGINACE PŘI LÉČBĚ BOLESTI

Metoda vizualizace je vhodná k překonání bolesti a jiných zdravotních potíží:

1. Vytvořte si v mysli obraz bolesti nebo potíží, jimiž v současné době trpíte.
2. Představte si svou současnou léčbu jako prostředek k posílení schopnosti vašeho těla uzdravit se vlastními silami.
3. Živě si představte, jak obranné schopnosti vašeho těla eliminují zdroj potíží, nebo bolesti.
4. Představte si sami sebe jako zdravého člověka bez potíží a bolesti.
5. Sledujte svoji představu, jak úspěšně dosahujete svých životních cílů.
6. V duchu se pochvalte za to, že se podílíte na svém uzdravení.

HODNOTA ŘÍZENÉ IMAGINACE

1. Eliminuje strach a úzkost.
2. Navozuje změny v přístupu a posiluje „vůli k životu.“
3. Ovlivňuje pozitivně změny v organismu a posiluje imunitní systém.
4. Pomáhá přehodnotit vlastní představy a myšlenky.
5. Slouží jako nástroj ke komunikaci s nevědomím.
6. Pomáhá zeslabit a zvrátit pocit bezmoci a beznaděje.