

Stručný průvodce snadnou hypnózou



Dr. Rob McNeilly

e-kniha

Z anglického originálu *An Easy Guide To Easy Hypnosis*
přeložil: Ing. Petr Berka, CH.

HypnPotenciál.cz

Obsah

Část 1 – Stručný průvodce snadnými principy.....	7
Úvod.....	8
Co je ve skutečnosti hypnóza?.....	10
Snadné rozpoznávání transů všedního dne.....	11
Snadné začátky: Pokračuj v.....	13
Další snadný začátek: dělání toho, co děláme rádi.....	15
Snadný směr: oblíbené/oblíbené, problém/problém, co schází.....	17
Snadné hledání: Vstup do oblíbené činnosti, soustřed' se, ponoř se, komentování a hledání chybějícího prostředku.....	19
Snadné souvislosti: spontánní objevení, zdůraznění anebo výzva k nalezení souvislostí, učení.....	21
Zpětná vazba snadno: Co je jinak?.....	24
Snadné způsoby, jak odblokovat situaci.....	26
Vyloučení odpovědnosti.....	28
Část 2 – Stručný průvodce snadnými hypnotickými prožitky.....	30
Úvod.....	31
Propojení a odpojení.....	32
Zkreslení času.....	33
Cestování v čase.....	34
Zapomínání.....	35
Nevšímání si.....	36
Nenechat se něčím obtěžovat.....	37
Co a kdy?.....	38
Část 3 – Stručný průvodce ke snadnému užití hypnózy.....	40
Úvod.....	41
Problémy s náladou: úzkosti a deprese.....	43
Problémy s traumaty.....	45
Problémy s bolestí.....	47
Problémy s návyky.....	49
Problémy s posedlostí a nutkáním.....	51
Problémy se vztahy.....	53
Skupinová hypnóza.....	55
Autohypnóza.....	56
Kam dál?.....	57
Kontaktní detaily.....	58

Věnování



Předkládám tuto knihu jako skromné ocenění
dědictví Milтона Ericksona
budoucím generacím

a také

jako ocenění mých rodičů,
Toma a Elly McNeillyových,
dvou obyčejných lidí,
kteří mě požehnali darem života
a svojí láskou.

Rob



*„Ti, co mluví, neví. Ti, co vědí, mlčí.“
~Lao-c’*

Vítejte



Dobrý den. Vítejte ve stručném průvodci snadnou hypnózou.

Jmenuji se Rob McNeilly. Jsem původní profesí lékař a měl jsem tu čest učit se umění hypnózy od Milтона Ericksona.

Posledních 35 let používám a učím svoji vlastní verzi toho, co jsem se naučil od tohoto mimořádného muže.

Tento průvodce je mojí nabídkou komukoli, kdo má zájem se ke mně přidat na cestu do prožitků, vybrat si z nich to užitečné a na základě toho si vytvořit vlastní přístup k hypnóze. Hypnóza může být skvělým způsobem, jak klientům pomoci vyřešit jejich dilemata, aby následně mohli žít mnohem uspokojivější život.

Nechť proces učení nikdy nekončí...

Část 1



Stručný průvodce snadnými principy

Kapitola 1



Úvod

Hypnóza bývala spojována s podivností, magií, d'áblem a vzhledem ke strachu z moci, kterou evokuje, vyžadovala speciální právní vymezení a odborné vedení.

Hypnóza byla také považována za specializaci v rámci pomáhajících profesí. Je mnoho profesionálních asociací hypnózy, které zdůrazňují komplexnost a nebezpečí tohoto terapeutického přístupu a vyžadují striktní regulace.

U nás v Austrálii některé pojišťovny dokonce vyžadují dodatečné krytí, aby pojistily využívání hypnózy. Ještě donedávna některé australské státy uplatňovaly striktní omezení na to, kdo smí hypnózu legálně provozovat. Dále tak zveličovaly a přeháněly zvláštnost hypnózy.

Jeden z mých učitelů hypnózy již před desítkami let řekl, že pokud je hypnóza tak mocná, jak se o ní všeobecně tvrdí, pak by odjakživa měl armádu pomocníků, kteří by za něj dělali veškerou práci a musel se smát, když se rozhlížel kolem sebe a žádnou takovou armádu neviděl.

Milton Erickson přispěl velmi významně k tomu, jak přistupovat k terapii a zejména k porozumění a využívání hypnózy. Mluvil o „transu všedního dne“, kdy se každý může ponořit do svého prožitku, jako například čtení knihy, sledování filmu, zasnít se...

Na tomto základě můžeme na hypnózu nahlížet jako na prohloubení našich obyčejných prožitků v průběhu dne a tím se můžeme vyhnout absurdnímu paranoidnímu pohledu, který ve společnosti ve vztahu k hypnóze stále převládá.

Paradoxně tím, že hypnózu vztáhneme k našim prožitkům všedního dne, můžeme umožnit mimořádné rozšíření potenciálních výhod, které nám hypnóza nabízí.

Touto elegantní myšlenkou Milton Erickson osvobodil hypnózu ze spárů strašidelnosti, umožnil jí být více akceptovatelnou a přístupnou jak klientům, tak i lépe využitelnou terapeutů a terapeutům ji tím učinil snadnější na naučení.

Díky Ericksonovi mohla hypnóza vystoupit z temných sklepení středověkých mágů na světlo moderního světa.

Kapitola 2



Co je ve skutečnosti hypnóza?

Namísto toho, abychom se snažili definovat, co hypnóza SKUTEČNĚ je, dávám přednost tomu začít popisem.

Všiml jsem si, že když řekneme, že něco je hypnóza, můžeme pozorovat:

prožitek

soustředění

a pohlčení či ponoření se,

na kterém se můžeme vzájemně shodnout, že je „hypnózou“.

Pokud začneme v tomto bodě, můžeme se vyhnout vášnivým dohadům o tom, zda hypnózou je vše, nic není hypnózou anebo co hypnóza je či není.

Namísto toho můžeme s každým klientem začít prozkoumávat, jaký prožitek by mu byl užitečný, jak by mohl získat prospěch ze soustředění se do takového prožitku a ponoření se do něj tak, aby mohl přesunout svoji pozornost ze svého problému směrem k řešení, po jakém touží.

Kapitola 3



Snadné rozpoznávání transů všedního dne

Pokud bychom se podívali kolem sebe, viděli bychom mnoho příkladů toho, kdy si někdo čte knihu, sleduje televizi, zahradničí, čeká na semaforu, dívá se zasněně z okna... a spatřili bychom přirozené soustředění a ponoření se, které je průvodním znakem takových prožitků či aktivit. Můžeme si všimnout, jak všudypřítomné takové situace jsou. Pokud klientovi položíme otázku, jeho oči se zastřou tím, jak se soustředí a ponoří do hledání odpovědi.

Tento „běžný trans všedního dne“, jak jej popsal Milton Erickson, je běžným, přirozeně se vyskytujícím prožitkem soustředění a ponoření se či pohlcení – tj. složek hypnózy – do našeho prožitku v daném konkrétním okamžiku a je nádherným způsobem, jak někomu zprostředkovat příležitost zažít si hypnózu.

Toto snáší hypnózu z výšin esoteriky a divnosti a přibližuje ji ke všednímu životu.

Tak můžeme odložit stranou otázky typu „*Můžu být i já zhypnotizován?*“, škály hypnability či obavy z „hloubky“ transu, protože v našich individuálních prožitcích transů všedního dne se stupeň soustředění a pohlčení mění. Můžeme být zcela pohlčení čtením fascinující knihy, a když zazvoní telefon, můžeme knihu odložit stranou, vyřídit si telefonát a následně se přirozeně a snadno ke knize navrátit.

Zvu vás k tomu začít to pozorovat u sebe i u druhých a nechat se překvapit tím, čeho všeho si najednou začnete všímat.

Kapitola 4



Snadné začátky: Pokračuj v...

Tady je cvičení, se kterým si můžete hrát.

Požádejte klienta, kamaráda či sami sebe, aby pokračoval v tom, co právě dělá – dívání se na vás, dívání se z okna, všímání si svého dechu – cokoli to právě je. A pak, zatímco v té činnosti pokračuje, mu navrhněte, aby své pozornosti umožnil se přirozeně rozšířit. A jakmile se to stane, aby nechal své pohlčení se přirozeně a s lehkostí prohloubit.

Protože již dělá, co dělá, není třeba řešit, jestli to může nebo nemůže dělat. A protože soustředění a ponoření se do prožitku je přirozeným následkem všímání si čehokoli, celý proces probíhá hladce a s respektem.

Pokud následně klienta pozorujeme, můžeme vidět zřetelné fyziologické změny, které doprovázejí každý prožitek soustředěného pohlčení – zpomalené mrkání, nepatrné zpomalení a prohloubení dýchání, relativní klid, uvolněný výraz ve tváři –

a pokud budeme takové změny komentovat, tento přirozený proces utvrzujeme a dále povzbuzujeme.

Nic tedy „nesugerujeme“, pouze podporujeme jejich individuální prožitek soustředění a ponoření se – tedy prožitek, který nazýváme hypnózou.

Někteří klienti vyžadují konkrétně hypnózu, je tedy důležité pojmenovat tento prožitek jako hypnóza, protože jinak nebudou spokojení.

Jiní mají z různých důvodů vůči hypnóze výhrady, takže je můžeme vyzvat k prožitku, do kterého se můžou soustředit a ponořit (tj. nechat se jím pohltit) bez toho, aniž bychom zmiňovali to slovo začínající na „H“. To vše v naprostém souladu s hodnotami klienta a podporou jeho vlastního záměru.

Kapitola 5



Další snadný začátek: dělání toho, co děláme rádi

Když děláme něco, co máme rádi, máme doslova na dosah ruky dostupné vše, co potřebujeme, abychom se vypořádali s jakýmikoli zádrheli, potížemi, vyrušeními či problémy.

Pokud někdo jezdí rád na kole, je připraven vypořádat se s kopci, počasím, píchnutou duší, dokonce i s pádem z kola.

K těmto událostem přistupujeme jako k dočasným přerušením či narušením. Vypořádáme se s nimi a následně pokračujeme v jízdě na kole. Pokud by se takový člověk nebyl schopen s takovými problémy vypořádat, dále by již cyklistika jeho oblíbenou aktivitou nebyla.

Pokud někdo rád zahradničí, bude připraven vypořádat se se špínou za nehty, škrábanci od růží, prořezáváním, hynoucími rostlinami. Takové události jsou opět pouze prostá dočasná narušení.

Takže... pokud klienta požádáme o to, aby si vybavil či představil, že dělá něco, co dělá rád, poté jej vyzveme, aby se na určitou část toho prožitku soustředil, následně aby se ještě více ponořil do čehokoli, co začalo zaujímat jeho pozornost a nechal se tím úplně pohltit, a poté budeme komentovat změny, kterých si všímáme v jeho fyziologii – máme složky hypnotického prožitku. Takového, který je klientovou součástí, není vynucený námi a takový, který je bohatý na veškeré zdroje, prostředky, nástroje a schopnosti, které v takové činnosti klient potřebuje.

Pokud vás to zaujalo, můžete si s tímto konceptem hrát s klientem, kamarádem či sami se sebou. Tento zážitek jako takový nemusí mít zjevný terapeutický efekt, ale může být velmi vhodným odrazovým můstkem...

Více o tomto později.

Kapitola 6



Snadný směr: oblíbené/oblíbené, problém/problém, co schází

Mí irští předkové mají následující přísloví: „*Pokud nevíš, kam jdeš, můžeš zjistit, že jsi došel někam jinam.*“

Klient přichází na terapii, cituji Ericksona: „*díky určité nespokojenosti se současností a touhou po lepší budoucnosti*“. Namísto toho, abychom se jej ptali: „*Co je špatně, že je to potřeba napravit?*“, se můžeme ptát: „*Co Vám schází tak, že kdybyste to měl, byl byste v pořádku?*“ Zjištění, co každému konkrétnímu jedinci chybí, dává směr naší konverzaci.

Erickson mi řekl: „*Když k tobě přijde klient, vždy si své vlastní řešení přináší s sebou. Pouze o tom neví. Při povídání s klientem tedy vytvoř příjemnou atmosféru, ve které mu pomůžeš nalézt řešení, které si s sebou přinesl, aniž by si uvědomoval, že si jej přinesl.*“

Pokud začneme sezení otázkou: „*Co rád děláte?*“, klient se nachází ve stavu plném inspirace, zdrojů, prostředků, schopností, dovedností. Pokud by při té aktivitě neměl po ruce

vše, co potřebuje, aby se dokázal vypořádat s jakýmkoli vyrušením či jinými nepříjemnostmi, jen stěží by měl rád to, co má rád.

Pokud se jej potom zeptáme: „*Co na tom máte tak rád?*“, my, stejně tak jako klient, můžeme objevit unikátní hluboký vztah, který k této činnosti má.

Klienti přicházejí s problémy. To, že se jich zeptáme, která část jejich problému jim činí problémy, může vést k individuálnímu prožitku a vyhnutí se pasti stanovování diagnózy, která je častokrát kontraproduktivní.

Pokud tedy víme, co každému konkrétnímu klientovi schází a víme, kde to máme hledat, je situace nastavena pro zdvořilé a snadné vstoupení do hypnotického prožitku, ve kterém si klient může uvědomit své vlastní jedinečné řešení.

Jak na to?

Viz dále...

Kapitola 7



Snadné hledání: Vstup do oblíbené činnosti, soustřed' se, ponoř se, komentování a hledání chybějícího prostředku

Nyní víme, jak snadné může být někoho vyzvat k soustředěnému ponoření se do prožitku a víme, co hledáme – to, co schází. Klientova „oblíbená činnost“ je snadným a plodným místem pro hledání nástrojů, zdrojů, prostředků, schopností, dovedností...

Toto soustředěné pohlčení můžeme vnést do něčeho, co má klient rád. Při pozorování si pak můžeme všimnout zřetelných změn v jeho fyziologii – zpomalení dýchání, změnu v rychlosti mrkání, relativní klid (zpravidla však ne u dětí!) a často uvolnění výrazu ve tváři. Tyto změny můžeme komentovat. Tím klientovi potvrdíme, že se tyto změny dějí a ve výsledku ještě více povzbudíme prohlubování těchto změn. Vše přirozeným zdvořilým způsobem.

To poté může být pro klienty přirozenou, snadnou a vítanou příležitostí podívat se do svého prožitku a najít přesně ty zdroje, prostředky, nástroje, schopnosti, dovednosti, které jim schází v jejich problému. Jsem stále ohromen předvídatelnou snadností takového prožitku. Je to vzájemná radost.

Někdy už samotný objev toho, jaký prostředek, zdroj, nástroj, schopnost, dovednost klientovi schází, může být pro některé lidi dostatečný. Někteří lidé ale potřebují více...

Mým návrhem je, abyste si s tímto hráli sami, s kolegou, s klientem a buďte ochotní nechat se překvapit snadností a efektivitou tohoto procesu.

Kapitola 8



Snadné souvislosti: spontánní objevení, zdůraznění anebo výzva k nalezení souvislostí, učení

Jakmile jsme někomu pomohli najít to, co mu schází, tedy klíč k tomu, jak nechat jeho problém rozplynout... Co potom?

Někdy již samotný prožitek uvědomění si tohoto chybějícího prostředku, zdroje či nástroje je dost na to, aby to klientovi došlo. Ve skutečnosti to někdy doprovází až hluboký vnitřní pocit, pochopení či procítění v těle, kdy klient ví, že je v pořádku. Když se toto stane, může to být překvapující pro nás, stejně tak jako báječné, úžasné a obdivuhodné pro samotného klienta.

Toto se samozřejmě nestane pokaždé, i když si nemůžeme pomoci nepřát si, aby se to stalo.

Zatímco se klient ve svém prožitku propojuje se svým, dříve scházejícím nástrojem, zdrojem, prostředkem, schopností, dovedností, můžeme přijít s až psychotickým výrokem. Řekněme, že klient rád jezdí na koních a prostředek, který mu

schází, je důvěra v letadlo tak, aby mohl pohodlně létat. Můžeme přijít s následujícím tvrzením: „*Létání letadlem je jako ježdění na koni.*“ Pokud můžeme na chvíli odložit logiku stranou, někteří klienti objeví souvislosti. Někdy tak snadno, jako by to bylo zřejmé, jakkoli zvláštní se to může zdát nám. Jakmile si tuto souvislost klient procítí, má hotovo. Má vyřešeno.

Také, namísto toho, abychom tyto souvislosti vytvářeli my tímto velice nelogickým způsobem, můžeme se klienta zeptat: „*Jak by vám prožitek toho, co děláte rád, mohl pomoci v nalezení vašeho řešení?*“ Tato otázka je pozvánkou pro klienta, aby našel své vlastní souvislosti. A protože je to jeho vlastní prožitek, můžou se souvislosti dostavit snadněji než něco, co klientovi vnucujeme zvenčí.

Pokud nic z tohoto nepomáhá najít souvislosti mezi nově objeveným zdrojem, prostředkem, nástrojem, schopností a problémem, můžeme do hry vnést úžasnou možnost učit se. S využitím příkladu s létáním a jízdou na koni, můžeme říct něco jako: „*Když jste se poprvé učil jezdit na koni, možná jste také mohl mít potíže, ale nějakým způsobem jste se učil a nyní se můžete těšit z jízdy na koni a všechny ty potíže, které jste měl, mohou být zapomenuty. Stejným způsobem se můžete naučit létat letadlem a těšit se, jak zapomenete na problémy, které jste s tím dříve měl.*“

A pokud ani toto nepomůže, můžeme přizvat možnost toho, že se to může stát později někde jinde.

Zde je tedy pět způsobů, které mohou vést k nalezení souvislostí mezi chybějícím zdrojem, prostředkem, nástrojem, schopností a řešením:

1. Může se to stát spontánně.
2. Můžeme souvislosti přivést k životu zdůrazněním.
3. Můžeme klienta vyzvat k nalezení souvislostí.
4. Můžeme na pomoc přizvat učení.
5. Můžeme evokovat možnost, že se to stane v budoucnosti.

Pokud vás to zajímá, hrajte si s těmito alternativami a buďte ochotní nechat se překvapit tím, co se stane.

Kapitola 9



Zpětná vazba snadno: Co je jinak?

Zpětná vazba nám dává možnost propojení se s klienty a jejich prožitkem. Vytváří terapeutický vztah založený na důvěře, která je základní součástí jakékoli efektivní terapie.

Je mnoho způsobů, jak získat zpětnou vazbu. Můžeme se zeptat, můžeme vyzkoušet, můžeme objevovat.

Zeptat se můžeme verbálně, jako např. *„Co se děje nyní?“*, *„Co je teď jinak v porovnání s tím, když jsme začínali dnešní sezení?“*, *„Co je jinak v porovnání s tím, kdy jsme spolu mluvili naposledy?“* atd.

Scott Miller a Barry Duncan jsou přeborníci v získávání zpětné vazby, což může být také vyčísleno za pomoci jejich škály hodnocení sezení (SRS, Session Rating Scale) a škály hodnocení výsledku (ORS, Outcome Rating Scale). Tyto stupnice jsou jednoduché na správu, jsou dostupné ke stažení zdarma a jsou obecně akceptovány v rámci přístupu zaměřeném na důkazy (evidence based approach).

Využívání těchto škál narůstá, stejně tak jako ocenění zpětné vazby, která je jejich výsledkem.

Já upřednostňuji tradiční přístup – ptám se.

Erickson byl nadšený pozorovatel a říkal, že tři nejdůležitější dovednosti, které se musíme naučit jsou pozorovat, pozorovat a pozorovat.

Pozorování může být fascinující a ne vždy pohodlné. Pokud někoho přivedeme k nějakému prožitku a vidíme, že se mračí, zvedá svůj nos vzhůru, koutky jeho úst směřují dolů, zatne zuby, pěsti, zbledne anebo zrudne, dává nám to okamžitou zpětnou vazbu, která nám dovoluje zeptat se, co se děje. Zeptat se, jestli je to v pořádku, změnit směr anebo postupovat v souladu s tím, co se děje. Vztah mezi námi a klientem může být zachován a my můžeme více či méně následovat směr, který klient udává, namísto abychom situaci zhoršili tím, že budeme zatvrzele trvat na našem směru, jakkoli „moudrý“ se nám může jevit.

Pokud vás to zajímá, příště, až budete s klientem, se jej náhodně zeptejte: „*Co se děje nyní?*“ a buďte ochotní nechat se překvapit odpovědí. Také, pokud vás to zajímá, koutkem oka sledujte drobné změny v klientově držení těla, dýchání anebo barvě tváře.

Kapitola 10



Snadné způsoby, jak odblokovat situaci

Pokud jde někdo nakupovat do supermarketu a neví, pro co tam šel, může tam strávit dlouhou dobu a nemusí být nutně spokojený s výsledkem.

Pokud jde někdo nakupovat do stejného supermarketu a ví, že chce koupit chleba a mléko, může potřebovat požádat o nasměrování, kde to najde, ale výsledek bude dokonalý.

Supervizí mnoha lidí v průběhu let jsem zjistil, že otázka: „*Co vám schází?*“ může vést k tomu, že klientovi až spadne brada, jak mu to otevře oči.

Klienti se zaseknou, když neví, co jim schází a terapeuti se zaseknou, když neví, co schází jejich klientovi anebo jim samotným.

Přítel mi povídal o dvou turistech, kteří se ztratili v Irsku. Šli do místního hostince, položili mapu na bar a povídali hostinskému, že se ztratili. Hostinský se poškrábal na hlavě a po nějaké době pečlivého studování mapy odpověděl: „*No, nezačí-*

nal bych odsud.“ Irové mají způsob, jak odhalit absurditu v naší lidskosti.

Muž byl již dlouhou dobu v nemocnici na oddělení psychiatrie a jediné, co říkal, bylo: „*Tady bych neměl být.*“ A Erickson na to: „*Ale jste tady.*“ A když to muži konečně došlo, řekl: „*Ó má svatá prostoto. Co musím udělat, abych se odtud dostal?*“ Musel si nejdříve uvědomit, kde se nachází, předtím, než se mohl posunout dál.

Mnoho klientů může začít řešit své zaseknutí až poté, co jsme vyjádřili pochopení pro jejich bolest a utrpení. Můžeme zde pomoci tím, že upřímně řekneme něco jako: „*Prošel jste si peklem.*“, „*Tohle pro Vás bylo hrozné.*“, „*Trpěl jste tak moc a zdá se, že Vám nic nepomáhá.*“, „*Dokážu si představit, že se musíte občas cítit zoufalý.*“ Takovéto prohlášení může být jako oáza na poušti. Mnohokrát jsem byl svědkem toho, jak mnozí lidé pláčou úlevou, když někdo konečně rozpozná legitimitu jejich utrpení namísto spěchu jim pomoci. Pro nás jako terapeuty může být pokušením, že chceme ulevit klientovu utrpení, abychom se necítili tak špatně.

Uznání klientova utrpení může být prvním krokem k úlevě a k nějakému rozpohybování toho, co bylo zaseknuté.

Mám pro vás experiment.

Příště, až se budete cítit s klientem zaseknutí, prozkoumejte, co mu schází a všimněte si, jestli jste na správné cestě. Pokud jste, všímejte si, co se stane, jakmile uznáte jeho prožitek.

Kapitola 11



Vyloučení odpovědnosti

Každá část toho, co je zahrnuto do následující sbírky krátkých studií, je o snadnosti. Mé zkušenosti z používání a učení hypnózy poslední čtyři dekády jsou takové, že pokud můžeme začít zlehka a budeme dělat vše, co můžeme, abychom celý proces udělali snadným pro každého jednotlivého klienta, bude to přínosem pro všechny. Namísto zahlcení, nedostatku sebevědomí a zabijácké nálady rezignace, můžeme mít místo, ze kterého začneme, nefalšované sebevědomí a osvěžující atmosféru plnou možností.

Samozřejmě ne s každým to bude snadné a ne každý bude dělat pokroky snadno. Bylo by naivním si něco takového myslet.

Nicméně, zjistil jsem, a mám na to opakující se odezvy, že začít zlehka a očekávat snadný proces se jeví jako cesta, která může vést ke snadnému dosažení výsledku.

Z toho důvodu také tento přístup nedoporučuji, pouze vás zvu k jeho prozkoumávání. Objevujte sami za sebe, jak se věci vyvinou.

Děkuji vám, že jste ochotní prozkoumávat se mnou.

„Mnozí učenci učinili Buddhovo učení komplikované a složité na pochopení. Ale Buddha říkal věci velmi jednoduše a nechytal se do pasti slov. Takže, pokud je učení příliš komplikované, nesouzní s učením Buddhy.“

~Thích Nhất Hạnh

Část 2



Stručný průvodce snadnými hypnotickými prožitky

Kapitola 1



Úvod

Když jsem se poprvé učil hypnóze, tradiční, formální verzi, byl jsem fascinován a současně zahlcen tím, čemu se říkalo „hypnotické fenomény“ – asociace, disociace, zkreslení času, regrese do minulosti, časová progresse, anestezie, analgezie... Dlouhý list vysoce technických slov, které pouze vedly k mému zastrášení – přístup stěží užitečný v učení!

Poté, co jsem se setkal a učil s Miltonem Ericksonem, se mi ulevilo. K těmto prožitkům můžeme přistupovat jako k prohloubení našich každodenních prožitků stejně tak, jako jsem si všiml, že je užitečné přistupovat k hypnóze samotné jako k prohloubení běžných transů všedního dne.

To dovoluje nám, i našim klientům, přirozený a snadný přístup k takovým prožitkům namísto toho, abychom byli zahlcení a úzkostliví z toho, co se původně učilo jako pokročilé „techniky“.

Kapitola 2



Propojení a odpojení

Každý se může soustředit a ponořit do nějaké všední aktivity jako je čtení knihy, sledování filmu... a v takovém prožitku není neobvyklé, že dojde k nějaké změně našeho vnímání. Můžeme být pohlceni čtením knihy či sledováním filmu tak moc, že ztratíme kontakt s naším okolím. Doslovně, jako bychom se od našeho okolí odpojili.

Tento prožitek propojení a odpojení, tedy ztracení kontaktu, je mnohem srozumitelnější než „asociace“ a „disociace“.

Kapitola 3



Zkreslení času

Při čtení knihy nebo sledování filmu se může zdát, že čas začne utíkat rychle, anebo, pokud jsou kniha nebo film nudné, pomalu. Když se těšíme na dovolenou, zdá se nám, že trvá hodiny, než se velká ručička na hodinách pohne a poté, když dovolená začne, za pár krátkých dní je již čas jet domů!

Všichni jsme prožili vlastní variantu tohoto zážitku.

Tento prožitek bude vysoce pravděpodobně aktuální pro někoho, kdo má problémy s časem – málo času na studium, „*tenisák na mě letí příliš rychle na to, abych mohl vhodně reagovat*“ anebo „*mám na práci nudný úkol, který bude trvat věky*“.

Není hraní si s něčím takovým snazší než divně znějící „zkreslení času“ či „časová distorze“?

Kapitola 4



Cestování v čase

Můžeme se podívat na naši školní fotografii anebo brožuru konference hypnózy konající se někdy v budoucnu, a pokud se do takového prožitku či představy soustředíme a ponoříme, může to být, jako kdybychom byli zpět ve škole anebo na konferenci.

Znovu vyhodnotit minulost může být užitečné, když z ní máme pocit něčeho nedokončeného nebo neuspokojujícího. Můžeme si hrát se vzpomínkou a změnit ji na něco lepšího. Když se někdo cítí zaseknutý anebo zablokovaný a nevidí možnosti ke změně, představit si budoucnost, která bude užitečná, může vést k prožitku výsledku, po kterém touží.

Není toto vhodnější v porovnání s „regresí do minulosti“ či „progresí do budoucnosti“?

Kapitola 5



Zapomínání

Jsem snad jediný, kdo může přijít do místnosti nebo do obchodu a položí si otázku: „*Pro co jsem sem vlastně šel?*“ Dokonce jsem jel nakupovat, zaparkoval jsem své auto, nakoupil jsem a pak jsem šel pěšky domů, jelikož jsem zapomněl, že jsem nechal auto zaparkované na parkovišti. Zapomínání je běžnou součástí každodenních prožitků nás lidí.

Někteří klienti budou chtít pomoci s dotěrnými vzpomínkami na trauma a můžou dokonce říkat: „*Přál bych si je dostat ze své hlavy.*“ Zapomínání je v takovém případě tedy více než žádoucí a nejspíše klientovi přinese úlevu.

Preferuji tento přístup k pomoci někomu zapomenout něco, co je již dále nechtěné před „indukováním hypnotické amnézie“!

Kapitola 6



Nevšímání si

Můžeme sedět v křesle a nevšímát si pocitů v našich chodidlech na podlaze, pocitů z brýlí na nose, našeho těla v kontaktu se sedačkou. Lidé, kteří žijí poblíž rušných ulic anebo letiště, si nevšímají zvuků, i když jsou hlasité. Můžu v supermarketu projít kolem něčeho, co hledám, a i když vím, že to tam je, nevšímnu si toho. Jako by to tam nebylo. Erickson říkal, že my všichni máme celoživotní zkušenosti s nevšímáním si spousty věcí. Je to něco, co jsme se naučili.

Lidé, kteří trpí na bolesti, můžou nabýt úlevy, když jim toto připomeneme a přizveme je k možnosti nevšímání si nechtěných pocitů bolesti.

Toto pro ně bude pravděpodobně mnohem přijatelnější než se pokoušet vyvolat „hypnotickou anestezii“.

Kapitola 7



Nenechat se něčím obtěžovat

Jednu noc, když si sousedi užívali hlasitý večírek, jsem tím byl opravdu velice podrážděn. Čím více jsem byl podrážděn, tím hlasitější se mi hluk z jejich večírku zdál. Když jsem si uvědomil, že mě takhle moje rozmrzelost drží vzhůru, zatímco se mí sousedé, kteří o mém utrpení neměli ani potuchy, dobře baví, moje rozmrzelost zmizela a ten hluk mě již dále nevyrušoval. Spánek se pak dostavil rychle.

Raději pomohu někomu, kdo trpí bolestí, objevit jeho schopnost nenechat se tím tak sužovat, tak otravovat, takže se bolest sníží anebo už možná nebude vůbec tak dotěrná, tímto snadným a přirozeným způsobem než aby se musel naučit „hypnotickou analgezií“!

Kapitola 8



Co a kdy?

Představil jsem tyto situace jako běžné zážitky, prožitky a zkušenosti všedního dne tak, abychom do nich mohli člověka hypnózou zavést a následně je prohloubit tak, že poskytnou úlevu, která je šitá na míru potřebám každého jedince. Tento přístup umožňuje vyhnout se odbornému slangu a dalším podivnostem, které to všem pouze ztěžují.

Co z toho kdy využít nám usnadní otázka: „*Co Vám schází?*“ Pokud nasloucháme tomu, co nám klient říká anebo se zeptáme, co konkrétně by mu bylo nápomocné, uslyšíme, co bude vhodné využít v dané situaci.

Pokud chce někdo více blízkosti anebo více prostoru, pak volá po propojení a odpojení.

Pokud má řešení něco společného s časem, pojďme prozkoumat možnosti prodloužení anebo zkrácení jeho prožitku času.

Pokud jeho problém volá po vyřešení nějaké minulé události anebo po vytvoření jiné budoucnosti, pojďme si hrát s hypnotickým cestováním časem.

Pokud je bolest silná, nevšímání si bude pravděpodobně užitečné, zatímco pokud je bolest velmi vlezlá a způsobuje utrpení, pak může být vhodné prozkoumat možnosti, jak se naučit nenechat se tím obtěžovat.

Věřím, že tyto úvahy vám budou nápomocné ve vašem učení tak, abychom je mohli přiřadit k naší schopnosti ulevit od utrpení a současně nám tak přidat na naší osobní spokojenosti.

Část 3



Stručný průvodce ke snadnému užití hypnózy

Kapitola 1



Úvod

Když jsem se poprvé učil hypnóze, vše vedlo ke klinické aplikaci toho, co jsem se učil.

Po mé zkušenosti s Ericksonem jsem si uvědomil, že zkoumání konkrétního stavu může být bezpředmětné anebo dokonce ku škodě. Je stále jasnější, že nikdy nemáme tu čest s úzkostí, depresí, traumaty atd. Vždy máme konverzaci s jedincem, který je zaseknutý v nechtěném prožitku a chce se ve svém životě posunout.

Namísto toho, abychom se ptali, co je špatně, abychom mohli jeho stav diagnostikovat, ošetřit a napravit, můžeme s každým jedincem prozkoumat, co by mu mohlo scházet tak, že kdyby to měl, byl by v pořádku.

To umožňuje vést konverzaci jedné lidské bytosti s druhou a prozkoumávat, kde by tento chybějící zdroj, prostředek, nástroj, článek atd. mohl být. Každého můžeme povzbudit ke znovu-procítění daného prožitku, hledání souvislostí a poučení se z nich.

Jelikož tento proces každému umožňuje zahlédnout to, co v daném prožitku je a bylo přehlíženo, terapie může být častokrát docela krátká a stručná. Někdy až překvapivě.

A díky tomu, že klademe důraz na individuální prožitek každého jedince, klient takovou terapii zpravidla uvítá, protože je vedena s úctou k jeho potřebám. To vede k trvalým řešením.

I v případě, kdy klient přijde s diagnózou, jako např. „úzkost“, může být opravdu nádherné zjišťovat, jak tento jedinec prožívá to, co nazývá úzkostí, protože toto bude pro každého člověka jiné. Častokrát velmi výrazně.

Všiml jsem si, jak se klientům častokrát uleví, když uslyší, že netrpí nějakým psychickým problémem anebo psychickou nemocí, ale spíše mají určitý problém, který můžou vyřešit.

Cvičení

Namísto toho, abyste se pokoušeli stanovit diagnózu, příště, až k vám přijde klient pro pomoc, si všimněte, co se stane, když s ním prozkoumáte, co mu schází.

A když k vám přijde klient se stanovenou diagnózou, prozkoumejte, jak tento svůj stav prožívá.

Kapitola 2



Problémy s náladou: úzkosti a deprese

Když si děláme starosti z možné ztráty něčeho v budoucnosti, cítíme úzkost. Když se jedná o ztrátu z minulosti, cítíme se depresivně. Podobné zkušenosti či prožitky jsou součástí našeho všedního života. Některým lidem se ale vystupňují v problém. Ten může prosáknout celým tělem tak, jako kdyby se tam usadil natrvalo.

Když tedy někdo trpí úzkostí, můžeme to prozkoumat do větší hloubky – cítí se nejistý, cítí se být v ohrožení, v nebezpečí, má obavy...? Toto bude pro každého jiné. Z tohoto místa můžeme dále zjišťovat, co mu schází tak, že kdyby to měl, neměl by problém. Tím může být ochrana, jistota, odvaha, bezpečí atd.

Když někdo trpí depresí, můžeme společně s ním prozkoumávat a ptát se, jestli je třeba smutný, rezignovaný, zoufalý, cítí se bezcenně nebo zbytečně. To bude opět pro každého jiné. Můžeme tedy dále hledat, co mu schází – přijetí, možnosti, naděje, sebe-hodnota...

Tak jako s každým jiným problémem, jakmile získáme náznak toho, co člověku schází, můžeme s každým jedincem prozkoumávat, jak by se mohl propojit, znovu se propojit anebo nalézt a naučit se využívat tento chybějící prostředek, nástroj, dovednost, schopnost, článek...

Opět tedy nepracujeme či se nesnažíme vyřešit nějaký stav, ale prozkoumáváme s každou jedinečnou osobností, co jí schází a pomáháme jí se s tím propojit.

Kapitola 3



Problémy s traumaty

My všichni máme traumatické zážitky z minulosti. Začaly samotným narozením! Většinou je vyřešíme, zapomeneme na ně, poučíme se z nich. Přestanou být problematickými.

Někdy se to však nestane. Je to, jako by ta traumata byla stále nějakým způsobem přítomna. Způsobují nám potíže, omezují nás a způsobují nám utrpení.

Když se toto stane, výsledky budou tak rozmanité, jako sami lidé, kteří trpí. Někteří budou pronásledováni vlezlými do-
těrnými vzpomínkami, jiní budou mít návaly zdrcujících emo-
cí, další budou omezeni ve schopnosti spát, jít do práce, řídit
atd.

Protože problémy, které z toho vyvstanou, budou pro každého jedince velmi odlišné, bude užitečné s každým jedincem prozkoumat, co konkrétně je pro něj z prožitého traumatu stále přítomno, co mu stále způsobuje potíže anebo jej nějakým způsobem omezuje.

Poté, namísto toho, abychom se potýkali s posttraumatickým stresovým syndromem (PTSD, Post-Traumatic Stress Disorder) podle nějakého předem daného, rigidního a neflexibilního protokolu, můžeme náš přístup ušít přímo na míru každému jedinci a ten se následně může uzdravit a posunout se v životě dále osvobozen od předchozího utrpení.

Kapitola 4



Problémy s bolestí

Nikdo nechce cítit bolest a přitom bez bolesti bychom pravděpodobně nepřežili tak dlouho, jak žijeme. Bolest může mít hodnotu jako signál, který nás upozorní na potřebu začít dělat něco jinak – sundat naši ruku z rozpálených kamen, znehybnit zlomenou kost, aby mohla srůst atd.

Některá bolest přetrvává, způsobuje utrpení a my jsme následně požádáni o pomoc.

Bolest má dvě složky – pocit, čili samotný smyslový vjem, a související utrpení.

Hypnóza je úžasným nástrojem, jak někomu pomoci s jeho nechtěnými pocity tak, že přestane být „hypnotizován“ bolestí (tedy soustředěný a ponořený do bolesti, pohlčen bolestí), a také, jak mu pomoci se soustředit a nechat se pohlit prožitky, které chce mít namísto toho, jako např. procházka v buši anebo zahradničení.

Hypnóza je také báječná jako způsob, jak pomoci někomu, kdo trpí bolestí, být méně vystrašený, vyděšený, neklást bolesti odpor a naopak být více otevřený svoji situaci přijmout, a tak zredukovat anebo dokonce zcela rozpustit zdroj utrpení.

Kapitola 5



Problémy s návyky

Všichni si vytváříme návyky – např. řízení na jedné anebo druhé straně cesty podle toho, kde na Zemi žijeme. Jídlo si z talíře dáváme do pusy, aniž bychom si u toho vypíchlí oko anebo si jídlo dávali do uší.

Tak jako všechny naše životní zkušenosti, tyto návyky mohou být užitečné anebo mohou způsobovat utrpení. Jsou to právě nechtěné návyky, které některé lidi přivádějí na terapii a vyžadují naše prozkoumání, abychom klientům co nejúspěšněji pomohli naučit se jiné, lepší návyky.

Erickson říkal, že všechny problémy jsou naučená omezení, a směřoval naši pozornost k možnostem naučit se preferovanější návyky anebo se odnaučit ty problémové. Pokud se někdo „naučil“, tedy vypěstoval si návyk, kouřit cigarety, může se také naučit návyku dýchat čerstvý vzduch.

Pokud se někdo naučil návyku být zlý a rozhněvaný, může se naučit návyk být klidný anebo chápavý.

Díky Ericksonovi můžeme vidět výhody, které hypnóza nabízí, jako způsob podpoření jakéhokoli učení.

Kapitola 6

Problémy s posedlostí a nutkáním

Na posedlost můžeme nahlížet jako na nechtěné myšlenky, v kterých uvázneme, a na nutkání jako na chování, které nás pohltí tak, že nad ním nemáme kontrolu.

Každý si může vyvinout posedlost jednoduše tím, že se bude snažit nad něčím nepřemýšlet. Když např. řekneme: „*Snaž se teď nemyslet na růžového slona.*“, vystavujeme se riziku, že v myšlenkách budeme ušlapáni stádem slonů. Je to jako kdyby nás nechtěné myšlenky „hypnotizovaly“ a vyplnily naše vědomí. Hypnóza může pomoci si s takovou myšlenkou hrát a získat s ní více svobody tak, že se stane „pouze myšlenkou“ anebo zcela zmizí. Tak jako ten, kdo nás šikanuje, ztratí svůj zájem, pokud nebudeme hrát jeho hru.

Nutkání nás může také „hypnotizovat“. Při nutkání se soustředíme na nechtěné chování a necháme se jím pohltit. My následně můžeme dotyčnému pomoci „vystoupit z takového transu“, takže nadále nebude „hypnotizovaný“ tímto nutkáním. Anebo můžeme takovému jedinci nabídnout

možnost soustředit se na jiný prožitek, který chce namísto toho, a nechat se pohltit tímto prožitkem.

Namísto, abychom pracovali s OCD (obsedantně-kompulzivní porucha, Obsessive-Compulsive Disorder), silně se přikláním k tomu, přistupovat k uvedeným problémům tímto způsobem.

Kapitola 7



Problémy se vztahy

My lidé jsme stvoření založená na vztazích. Naše vztahy jsou hlavním zdrojem našich radostí, i bolesti. Někteří terapeuti se zdráhají pracovat s páry, protože říkají, že je dost náročné pracovat s jedním člověkem, natož se dvěma.

Zjistil jsem, že když k páru budeme přistupovat jako k celku, můžeme se dvojice zeptat: „*Co spolu rádi děláte?*“, „*Co máte jako pár za problém, se kterým chcete pomoci?*“, „*Co vám jako páru chybí tak, že kdybyste to mohli mít, byli byste jako pár v pořádku?*“

Těmito otázkami se vyhneme odbočkám při konverzacích se dvěma jednotlivci, ve kterých se můžeme ocitnout jako soudce, kdy nikdo nevyhrává a my trpíme. Odpovědi na tyto otázky nám namísto toho, stejně jako při práci s jednou osobou, pomáhají přesměrovat pozornost páru z problému na řešení.

Pokud pozveme pár do společné hypnózy, mají poté oba sdílený prožitek, který může být příjemný, milý a ten může být začátkem objevování dalších sdílených prožitků, které mohou být milé a příjemné.

Výsledkem tohoto přístupu je často úplné vyřešení problému a dokonce i transformace, kde namísto přijímání kompromisu jako při mediaci, oba, i každý samostatně, mohou mít radost ze sdíleného řešení se sdíleným uspokojením.

Kapitola 8



Skupinová hypnóza

Stejně tak jako s páry můžeme ke skupině přistupovat jako k celku a asistovat členům skupiny v jejich sdíleném prožitku, který může pomoci navodit atmosféru důvěry, otevřenosti a soudržnosti – doslova vytvořit skupinu tam, kde předtím bylo jen shromáždění jednotlivců.

V takovém případě se mi jeví jako velice důležité mluvit obecně, nabízet množství alternativ, lidi k něčemu pouze zvát a být tak tolerantní, jak je to jen možné, aby se nikdo ve společném prožitku necítil odcizený či oddělený.

Mohl bych například říci: *„Každý má svůj vlastní způsob, jak se soustředit a nechat se pohltit svým prožitkem, takže i vy můžete najít svůj vlastní způsob, jak vstoupit do prožitku, který vám bude užitečný. Ne takového, který si myslíte, že chci, abyste měli, ne takového, o kterém si myslíte, že chcete mít, ale takového, který vám bude užitečný a bude pouze váš.“*

Díky využití jazyka, který zahrne všechny, může každý ve skupině na naše pozvání reagovat individuálně a může cítit respekt namísto pocitu násilí či povinnosti.

Kapitola 9



Autohypnóza

Jakmile již někdo hypnózu prožil, můžeme jej jednoduše vyzvat k tomu, aby si svůj prožitek zapamatoval, a pouze s minimem našeho povzbuzení mu můžeme pomoci najít svoji vlastní cestu zpět do takového předchozího hypnotického zážitku.

Může to být opravdu tak snadné, tak jednoduché. Bez potřeby jakéhokoli formálního protokolu anebo „spouštěče hypnózy“. Jednoduše příležitost pro kohokoli, koho to zajímá, si prožitek zapamatovat, znovu jej prožít a učit se svým vlastním způsobem.

Kapitola 10



Kam dál?

Všichni chceme být tak efektivní, jak je to jen možné, abychom dokázali našim klientům pomoci v léčbě či v transformaci. Ale jak toho můžeme dosáhnout?

Určitý návod k tomu, jak se stát vynikajícím terapeutem v procesu dosahování výjimečnosti, nám dává průzkum Scotta Millera v oblasti tzv. „supercvokařů“ (superpsychiatrů, super-shrinks¹) – vracet se k základům a učit se (nejen) z nich stále více a více, čímž dále rosteme.

Věřím, že tyto krátké poznámky vám mohou být užitečné na vaší cestě k výjimečnosti.

Děkuji za váš zájem zkoumat a objevovat.

Rob McNeilly

1 Termín „Supershrink“ se používá k popisu výjimečných výsledků dosažených některými terapeuty.

Kontaktní detaily

Rob McNeilly
CET
191 Campbell Street
Hobart TAS 7000
Australia
+61 433 273 352

rob@cet.net.au
www.cet.net.au



