

## Dějiny hypnózy -stručně

Jsou divadelní hry, jež hledají inspiraci v deformované lidské psychice. Vystupují v nich příliš složité postavy, výstřední, či již ležící za hranicí běžné „normality“. Jiné hry jsou lokalizovány do instituce, pečující o duševně narušené jedince. Schafferův Equus patří do této kategorie. Snahou dramatiků nebývá popisovat tato zařízení, spíše jim zvolené prostředí slouží jako katalyzátor vyjevování charakterů postav, jejich chování a vzájemných vztahů. Používají je jako křivé zrcadlo, které svojí deformací ( až karikováním jistých prvků), dosáhne větší sdělnosti.

Dramata, zasazená do psychiatrických zdí, mohou klouzat po povrchu – pokud jde autorovi právě jen o atraktivní místo děje. Schafferovi prostředí dětského psychiatrického zařízení není cílem, nýbrž prostředkem sdělení, je jevištěm, na němž se seznamujeme s Alanovým životem, s plejádou okolností a vlivů, které jej dovedly do výsledné situace. Asi ještě více nahlíží do „duše“ psychiatra Dysarta, který není vyrovnanější než jeho pacient. Alanův příběh a snaha porozumět mu facilituje lékařovo osobní i profesionální bilancování, které není vůbec radostné.

Autor měl při psaní své hry jistě vynikajícího konzultanta, nic není povrchní, simplifikující nebo neadekvátní. Postavy, motivy jejich jednání i vzájemné vztahy jsou naprosto věrohodné.

Alanův protihráč – psychiatr Dysart - je vzdělaný, zkušený profesionál, citlivý k pacientům, ovládající přesně řadu postupů a umějící s pacienty zacházet . Do práce s Alanem se však promítají jeho vlastní postoje, pohnutky, problémy. Jeho a Alanův osud se proplétají, Dysartovy pochyby o smyslu profese i o sobě samém trvají již několik let. Mohli bychom použít dnes s oblibou frekventovaného termínu „burning out“ - syndrom vyhoření. Je si vědom toho, že může chlapci pomoci z jeho mučivých představ, zbavit jej navždy „prokletí“, které jej zatěžuje, avšak za cenu ztráty opravdových a silných emocí. Na konci terapie bude znormalizovaný, obyčejný člověk s plochými emocemi, ochuzený o silný citový náboj. Vráti Alana do normálního světa, v němž sotva ucítí nějakou vášeň. Vzpomeňme zákrok, kterému byl podroben indián v Keseyově hře Přelet nad kukaččím hnízdem

Opusťme průběh hry a věnujme se terapeutickým postupům, které Dysart používá v práci s Alanem. Hra si již ve světě vydobyla uznání nejen v uměleckých, ale i v odborných kruzích. Chtěl bych se zde dotknout jednoho postupu, který u laiků vyvolává na jedné straně neomezený údiv, na straně druhé maximální nedůvěru a úvahy o šarlatánství – totiž hypnózy.

Hypnóza je tak stará jako lidstvo samo. Starověk ji používal jako jednu nejdůležitějších technik, metod, postupů. Léčili kněží, používající sugestivní a hypnotické postupy. Před Egyptany se o ní dovídáme v indických Védách i ve staročínských textech. Egyptský Ebersův papyrus z 16. stol. před naším letopočtem zobrazuje hypnotizování mladého faraona. Egyptané používali fixace bodů, krystalů, nádob s vodou nebo lesklých předmětů.

Podle klinopisných záznamů od Eufratu a Tigridu sumerských lékařů z řad kněží uzdravovali hypnotickou sugescí ve spánku, nejstarší indická sámskrtská listina - Mánuův zákoník - mluví o třech druzích spánku: o bdělém spánku, snovém spánku a blaženém spánku.

Chrámový spánek, který vznikl ve starověkém Egyptě, dosáhl velkého rozkvětu v antickém Řecku, a to nejvíce v Aeskulapově chrámu v Epidauru. Aeskulap údajně třel kůži pacientům ( v pozdější hypnologii se této technice říkalo pasy – mj. ji užívali už staří Číňané). V době údajného Aeskulapova vnuka Alexandra uléhali pacienti (po předchozí několikátýdenní přípravě v lázních ) do chrámu. V něm, za přítomnosti hudby a čichání nejrůznějších vůní a výparů, se dostavoval hypnotický spánek. Pacienti po probuzení vypravovali své sny, od nich se odvíjely další terapeutické postupy, které jim lékaři předepisovali. Tyto postupy se během pobytu v lázních několikrát opakovaly.

Hypnóza vždy zajímala a přitahovala. Jsou známy pohádky s hypnotickými motivy – vyskytují se v nich např. kouzelný klobouk či plášť, které činí neviditelnými své nositele, nebo schopnost čarodějnic a kouzelníků proměnit člověka ve skálu apod. V karelofinském eposu Kalevala hrál stařec na strunný nástroj, přičemž lidem poklesly hlavy, oči se zavřely, všichni „hověli si v spánku blahém“. Pravděpodobně i biblickou proměnu Lotovy žena v solný sloup lze přisuzovat sugestivně navozené katalepsii – jak by to nazval moderní psychopatolog.

O řadu století později Theophrastus Bombastus von Hohenheim zvaný Paracelsus (1493-1541) popisoval, jak viděl korutanské mnichy léčit pacienty pohlížením do zářící křišťálové koule. Podle jeho představ je duše nevažitelné fluidum, které může vycházet z těla. Bez představivosti a důvěry osob, které mají být fluidem ovlivňovány, nelze dosáhnout vyléčení. Paracelsovy stopy můžeme vidět i na Moravě, např. na zámku v Moravském Krumlově.

Začátek moderních dějin hypnózy je neodmyslitelně spojen se jménem Franze Antona Mesmera (1734-1815), i když se v jeho případě o vědě ještě nedá vůbec hovořit. Jeho význam tkví v tom, že podnítil zájem o tyto jevy a tento zájem vyústil v obrat od spekulace a magie k serióznímu zkoumání. Mesmer používal termín „živočišný magnetismus“. Domníval se, že

lidské tělo i okolní prostředí obsahuje magnetické fluidum . Pokud nejsou částice fluida uspořádány, dochází k nemoci. Mesmer uváděl fluidum do harmonie tím, že pohyboval tyčemi kolem těla a uspořádával fluidum. Posléze zjistil, že „zázračné“ účinky se dostavily i když nepoužil magnety a jen rukama prováděl tahy (pasy). Mesmer ritualizoval své postupy, často stačilo jedno nebo jen několik sezení k uzdravě.. Sugestivní účinek mohl u důvěřivých subjektů navozovat pocity úlevy u nesomatických stavů. V dobách své slávy žil Mesmer ve Vídni, stýkal se se šlechtou. i s mnoha umělci, mj. i s Leopoldem Mozartem, otcem slavného skladatele. Premiéra opery dvanáctiletého Wolfganga Amadea Mozarta Bastien a Bastiena se konala na zahradě Mesmerova domu ve Vídni. Mesmer megalomansky hovořil o svých léčebných úspěších, což mu nepřineslo oblibu v řadách vídeňských lékařů. Když oznámil zázračné uzdravení klavíristky, která byla slepá od čtyř let, byl nucen z důvodu vlastní bezpečnosti Vídeň opustit a odjel do Paříže.

Tam získal, jak bylo jeho zvykem vždy na počátku pobytu v nějakém místě, mnoho stoupenců, k nimž patřila i Marie-Antoinetta. Král tím nebyl potěšen a tak na jeho příkaz prozkoumala Mesmerovy postupy v roce 1784 komise francouzské akademie věd, jejímiž členy byli mj. i Benjamin Franklin či Antoin Lavoisier . Členové komise shledali Mesmerovy postupy nevědeckými a léčebnou sílu mesmerismu vysvětlovali fantasií. Francouzským lékařům bylo zakázáno se magnetismem zaobírat. Mesmer odešel z Paříže do Švýcarska a svůj život dožil více méně v ústraní v okolí Bodamského jezera, na jehož břehu v Meersburgu je pohřben.

Magnetismus praktikovali v dalších letech převážně šarlatáni, např. hrabě Alesandro di Cagliostro (vl. jménem Giuseppe Baldami), což byl mastičkář. Byli to vesměs nevzdělaní laici, kteří tím bavili diváky, případně i „lčili“ porůznu v Evropě i v Americe.

Slavný Mesmerův žák Markýz de Puységur (1751-1825) studoval „umělý somnambulismus“ (hypnotické jevy byly tehdy spojovány s náměsíčnictvím ). Pitoreskní byla jeho skupinová metoda léčení pomocí magnetického stromu. Ve vesnici Buzancy rostl statný jilm, pacienti ( vesměs nevzdělaní rolníci) seděli pod stromem na kamenných sedátkách a od kmene stromu vedly provazy k postiženým částem těla vesničanů. Puységur se dotýkal těl účastníků terapie kouzelnou kovovou hůlkou a provazy odváděly potíže do stromu. Základní sugestivní ovlivnění bylo umocňováno významným skupinovým vlivem.

Byl to James Braid (1795-1860), který použil poprvé slovo hypnóza ( z řeckého hypnos = spánek). Pomocí fixace lesklého skleněného hranolu hypnotizoval bez slovního doprovodu opakovaně svoji manželku, přítele, sluhu. Již v roce 1843 zamítl teorii magnetického fluida, hypnózu pokládal za stav podobný přirozenému spánku, který se rozvíjí

při déletrvajícím fixaci nějakého-nejlépe lesklého-bodu. Jeho základní dílo je prvním opravdovědeckým dílem, pojednávajícím o hypnóze.

V devatenáctém století v Evropě, kdy se magnetismu ještě docela dařilo, se staly populární skupinové hypnotizace, při nichž bylo využíváno tzv. Luysových hypnoskopů. Byly to lesklé tyče, zrcadla a předměty nejrůznějších tvarů (koule, krychle apod.). Chápání hypnotických procesů mělo blíže k Mesmerovi než kamkoliv jinam.

Z portugalské kolonie Goa přijel roku 1813 do Paříže Abbé Faria (1755-1819), který se naučil v Indii hypnotizovat. K navozování hypnotických stavů používal nadlimitních podnětů, např. neočekávaných silných zvuků, vzplanutí magnéziového světla apod. Tato tzv. fascinační metoda zaujala později profesora pařížské lékařské fakulty Jean Marie Charcota (1828-1893). Tento slavný neurolog byl známý svými výzkumy hypnózy i jejím širokým používáním.

Charcot postavil hypnózu na seriózní základ a vymanol ji z „nevědeckého“ oparu. Domníval se, že hypnóza je patologický stav, mající úzký vztah k hysterické neuróze, chorobě tehdy velmi módní i široce zkoumané. Nedomníval se, že hysterie je předstíraná (jak se to doposud tradovalo), nýbrž že je skutečným onemocněním a netrpí jí jen ženy. Připomeňme, že je autorem výroku „Uzdravuje víra“.

Charcot konal své hypnotické pokusy převážně se skupinou dvanácti hysterických nemocných. Demonstracím byla přítomna vždy řada přihlížejících, převážně to byli jeho asistenti a jiní lékaři. V letech 1885-1886 byl u něj na stáži Sigmund Freud, který byl jeho prací oslněn, naučil se od něj hypnotizovat a počátky psychoanalytické práce jsou s hypnózou a později i s bdělými sugescemi spojeny. Freud měl celý život nad svým psacím stolem (ať již ve Vídni nebo po emigraci i v Londýně) obraz, znázorňující Charcota, jak hypnotizuje pacientku v kroužku přihlížejících účastníků pokusu.

Na rozdíl od Charcota, který konal své pokusy jen na několika vybraných pacientech, pracoval Hyppolite Marie Bernheim (1840-1919) s mnoha subjekty, které nebyly předem vybírány a tvořily vzorek populace. Vycházel z přesvědčení, že hypnózu, kterou považoval za stav zvýšené sugestibility, lze navodit u všech lidí, nejen u hysteriků. Tato tzv. Nancyjská škola odstartovala civilní charakter výzkumu a odmítala vnější efekty hypnotického stavu, jako např. kataleptické nástavy - tedy uměle navozená ztrnutí v nepřírozených polohách – jako vnější efekty bez terapeutického významu.

Charcotův žák Pierre Marie Félix Janet (1859-1947), muž, který byl v mnohém předchůdcem Sigmunda Freuda, zdůraznil význam traumatických vzpomínek pro vznik hysterické neurózy. V bdělém stavu si člověk na ně nepamatuje. Jsou to vzpomínky (často

potlačené), které se jedinci nepodařilo přiměřeně zpracovat. Nevědomé traumatické zážitky nemáme pod kontrolou a tím jsou nebezpečné. Hypnóza umožní si je vybavit a tak je zbavit patogenního vlivu. Po jejich uvědomění dojde k oslabení patického působení a ke zmírnění či dokonce k vymizení chorobných příznaků. Janet mluvil nejen o vybavení potlačeného materiálu, ale i o jeho odreagování.

V devatenáctém století panoval zájem o námi traktovaný předmět. Postup vědeckých poznatků však na počátku století dvacátého obrátil pozornost k psychoanalýze. Ta nejprve používala hypnotický stav pro usnadnění vybavování si potlačených vzpomínek ( viz Charcotův vliv na Freuda ), protože se však nedařilo u všech pacientů navodit dostatečně intenzivní hypnotický stav, přešel k používání bdělých sugescí a posléze k technice volných asociací.

Velký vliv na exploataci hypnózy měl Joseph Breuer (1842-1925), Freudův vídeňský kolega a „spoluobjevitel“ psychoanalýzy. Přelomovým bodem byla hypnóza pacientky, popsána ve slavné kazuistice nazvané Případ Anny O. Pacientka měla mnoho obtíží, souvisejících mj. i s jejími pocity při ošetřování těžce nemocného otce. Při hypnotickém ovlivnění (Breuer ji hypnotizoval dvakrát denně) se u Anny projevíly silné emoční reakce následované zlepšením stavu. Freud spolupracoval s Breuerem do r. 1894, potom se jejich cesty rozešly.

Na druhém konci Evropy ruský badatel I.P. Pavlov (nositel Nobelovy cenu za lékařství – dostal ji ovšem za objevy v oblasti fyziologie trávicích šťáv) proslul svými výzkumy hypnózy, kterou považoval za normální psychické procesy. Definoval ji jako částečný spánek a zbavoval ji pověsti mysteriosního jevu.

Velké pokroky v psychofarmakologii a nástup nových terapeutických postupů vedly v první třetině dvacátého století k útlumu používání hypnózy v medicíně.

Pozornost byla věnována nikoliv jejímu využívání, nýbrž jejímu výzkumu jako psychického jevu, modelujícímu duševní pochody obecně.

Moderní období začíná ve třicátých letech dvacátého století. Je ovlivněno zejména americkou univerzitní psychologií. Clark C. Hull publikoval v roce 1933 významné práce o hypnóze a sugestibilitě, který jsou mezníkem výzkumu a tvoří základ moderní experimentální hypnologie.

Po druhé světové válce se hypnóza stává pro laika až nudným předmětem zkoumání. Přesun z ordinací do laboratoří, kde probíhají opakovaná přesná měření, vedou k získávání moderních poznatků o psychice v nejširším slova smyslu.

Přítom současně je hypnóza využívána i terapeuticky. Často ne ortodoxně a jako jediný postup, ale bývá součástí jiných přístupů, jak to demonstruje i Schafferova hra. Terapeut a pacient sedí dnes proti sobě v křeslech v civilním prostředí, hypnotizovaný hypnotizéroví nepodléhá, neztrácí vůli, nečiní nic proti svým mravním zásadám a postojům. Terapeutovy postupy umožňují oslabit zábrany pacienta, odblokovat, případně odreagovat zasuté vzpomínky a potlačené obsahy. Kromě diagnostického použití vedou klienta i k relaxaci, korekci nežádoucích způsobů chování. a k získání pozitivních postojů.

Hypnotické postupy jsou legitimní diagnostické a terapeutické prostředky jako každé jiné, lékaři (převážně psychiatři) a psychologové jsou v ní školeni a sdružováni v odborné společnosti, garantující jejich odbornou kvalifikaci.

Patřilo by se na závěr definovat to, o čem jsme psali – hypnózu. Jako každý těžko uchopitelný jev nemá ovšem tento pojem jediný výklad. Pokusím se uvést co možná výstižné, nikoli však příliš odborné vymezení:

*V hypnotickém stavu je vědomí v určitém směru změněno, je snížena až vymizelá spontaneita, svalové napětí je často sníženo. Mezi účastníky hypnotického sezení existuje zvláštní vztah ( tzv. rapport), hypnotizovaný je vnímavější k podnětům, vycházejícím od hypnotizéra, při čemž tyto podněty mohou nabývat hlubší význam a reakce na ostatní okolí se snižují. Hypnotizovaného nelze přimět k chování, které by bylo v rozporu s jeho morálními normami. Člověk si v hypnóze může lépe vybavit minulé zážitky, resp. můžeme ovlivnit jeho chování v budoucnu (např. ztrácí chuť na cigaretu nebo prožívá jisté situace s menší trémou apod.). Na hypnotický stav může, ale v některých případech nemusí existovat vzpomínka.*

Prof. PhDr. Mojmír Svoboda, CSc.

Pozn.: Text vznikl pro laickou veřejnost pro účely divadelního představení hry Petera Shaffera „Equus“.