

# Stanislav Kratochvíl (1932) - rozhovor

AKTUALITY | 29. 11. 2001

V roce 1958 ukončil studium psychologie na FF UJEP v Brně. Poté nastoupil jako klinický psycholog v Psychiatrické léčebně v Kroměříži, kde pracuje od roku 1965 jako vedoucí psycholog. V letech 1964--1978 pracoval také jako odborný asistent na katedře psychologie FF UJEP v Brně, v roce 1978 ale dostal z politických důvodů výpověď. Začal přednášet na katedře psychologie FF UP v Olomouci, kde od roku 1991 působí jako profesor klinické psychologie.

**V praxi jste používal při terapii také hypnózu. Ta byla v oblasti psychoterapie novou, v té době nepříliš probádanou metodou, fascinovala svými možnostmi a stala se trochu módní záležitostí. Dnes už se o hypnóze v souvislosti s psychoterapií tolik nemluví. Jaké je v současnosti její místo mezi ostatními psychoterapeutickými školami?**

Hypnóza byla v historii psychoterapie jedním z nejvýznamnějších postupů. Sugescemi se ovlivňovaly tělesné i psychické potíže. I Sigmund Freud, který se považuje za zakladatele moderní psychoterapie, začínal s hypnózou. Vyučil se jí ve dvou významných a vzájemně si konkurujících francouzských školách, v pařížské škole u Charcota -- ten považoval hypnózu za stav uměle vyvolané hysterie -- a v nancyjské škole u Bernheima, pro něhož byla hypnóza přirozeným stavem vyvolaným sugescí. Freud posléze hypnózu opustil ve prospěch své podstatně pomalejší metody volných asociací, pomocí níž se snažil proniknout do nevědomí, k němuž však má hypnóza u hypnabilních osob podstatně rychlejší přístup. V současné psychoterapii existuje kromě hypnoterapie a freudovské psychoanalýzy mnoho různých proudů, jako je dynamická psychoterapie, hledající kořeny současných problémů v pacientově minulosti, racionální a kognitivní terapie, využívající logickou argumentaci, behaviorální terapie, pracující s nácvikem žádoucího chování, gestalt terapie, usilující o dokončení "neukončených záležitostí", komunikační terapie, zkoumající a upravující

hypnóze zůstává nadále jednou z řady léčebných možností. Prakticky se nejčastěji využívá tak, že po navození hypnotického stavu se pacientovi zadávají sugesce zaměřené na odstranění jeho chorobných příznaků, například strachů či bolestí, na dosahování žádoucího prožívání a chování a na celkové zlepšování jeho zdravotního stavu. Základní sugestivní formulky se v hypnotickém stavu vícekrát opakují, a to obvykle v sérii hypnoterapeutických sezení. Účinnost je do značné míry závislá na hypnabilitě pacienta, to znamená na jeho schopnosti se do hypnotického stavu pohroužit a sugesce přijímat.

### **Kromě sugestivní terapie lze díky hypnóze proniknout i k příčinám poruch v emočních zážitcích. Funguje tedy podobně jako psychotropní látky, i když má každá tato metoda jiný základ?**

Příslušnými sugescemi je možno vrátit pacienta v jeho prožívání do minulých traumatizujících situací a umožnit tak odreagování potlačených emocí s podobným účinkem jako u abreakce podpořené farmaky. Návrat -- regrese -- se může týkat jak psychických traumat zodpovědných za takzvanou posttraumatickou stresovou poruchu, tak třeba i různých forem zneužívání v dětství. Taková abreakce, při které pacient znovu prožívá traumatizující události v podpůrné psychoterapeutické atmosféře, může být velmi účinným faktorem psychoterapie, sama o sobě však obvykle nestačí. Je potřebné doplnit ji následujícím rozumovým zpracováním události a jejím začleněním do celkového životního kontextu. Hypnotické sugesce, které následují po proběhlé abreakci, také zdůrazňují, že vliv traumatické události už je překonaný a potíže tím ztratily své odůvodnění, takže mohou úplně vymizet.

### **Zmiňoval jste se o následné sugesci, o rozumovém zpracování a začlenění události do životního kontextu. Jaké další léčebné faktory se při hypnoterapii využívají?**

Lze využít například nácvik porušených funkcí, který může hypnóza usnadnit. Mohou to být pohybová cvičení při rehabilitaci poúrazových stavů, ovládání tiků nebo svalových křečí, nebo cvičení ve fantazii, zaměřená na překonání trémy či zvládnutí stresových situací. Hypnózy se u vnímavých osob může využít ke snižování citlivosti k bolesti u nepříjemných lékařských zákroků, zkouší se k vyvolávání lhostejnosti nebo odporu k nežádoucím návykům, jako je pití, kouření nebo přejídání, také slouží k prostému uklidnění a navození duševní pohody.

### **Jak chápete změněný stav vědomí? Jedná se o stav, kdy vystupuje na povrch nevědomí? O změněném stavu vědomí mluví i náboženství v souvislosti s modlitbou, meditací nebo náboženskou extází. Mají spolu tyto typy změněného stavu vědomí něco společného?**

oddělí se od obvyklého proudu myšlenek. V tom, co se děje uvnitř mysli, se ztrácí rozdíl mezi představou a skutečností. Pro hypnoticky změněné vědomí je charakteristické, že zůstává zachován kontakt hypnotizovaného s hypnotizérem, který obsah zážitků svými sugescemi ovlivňuje -- hypnotizovaný prožívá v daném okamžiku jako skutečnost to, co mu hypnotizér sugeruje. Neověřuje si to a případné logické rozpory mu nevadí. Může se v prožitcích přenášet na různá místa v prostoru i v čase a živě si představovat sugerované scény. Po návratu z nejhlubšího stadia hypnózy, označovaného jako hypnotický somnambulismus, si na zážitky ze změněného stavu vědomí ani nepamatuje. Vzpomínku je mu však možné vrátit.

### **Hypnózu využívají někteří terapeuti i pro takzvaný návrat do prenatalního stavu nebo do minulých životů, kdy mělo dojít k traumatu, které způsobuje psychické potíže jejich klienta.**

Takzvaný návrat do minulých životů navozovaný hypnózou, psychedelickými drogami, jako je LSD, a holotropním dýcháním vychází z víry, nikoliv ze současných vědeckých poznatků. Skutečnost, že někdy může být takový "návrat" terapeuticky účinný, nedokazuje existenci minulého života. Účinek lze vysvětlit na základě očekávání, sugesce a silného emočního zážitku, podobně jako je tomu u mnohých postupů takzvané alternativní medicíny či šarlatánských praktik.

### **Nechal jste se někdy sám hypnotizovat? Jaké to je?**

Sám jsem se pochopitelně snažil, abych zážitek, který vídám u druhých, měl také, a opakovaně jsem se zkoušel nechat hypnotizovat. Za mých studentských let jsem o to požádal profesora Konečného, ale moc se mu to se mnou nepodařilo. Konečně jedné kolegyni na Stanfordské univerzitě se mě podařilo dostat do trochu hlubší hypnózy s určitou regresí do zážitků z dětství. Neměl jsem však potom amnézii a věděl jsem, že to není skutečné. Bohužel tedy nijak hluboce hypnabilní nejsem, i když bych si to přál. Kolegové nebo kolegyně, kteří se nám projevíli během kursů jako vysoce hypnabilní, dokázali potom také s hypnózou zpravidla velmi dobře pracovat, ale podmínka k tomu, aby člověk byl dobrý hypnotizér, to není. Dřív se dokonce myslelo, že hypnotizér nemá být hypnabilní, ale není to tak. Hypnabilita je jedna věc a schopnost hypnotizovat je věc druhá.

### **Může být dobrým hypnotizérem každý člověk?**

Ano a nezáleží přitom příliš na tom, zda je někdo spíše empatický a chápatel, to potom bývá taková "mateřská" hypnóza, anebo zda člověk vystupuje sebejistě a při

Portál byl založen v roce 1990 s cílem pomáhat při výchově dětí a mládeže. Od začátku se proto zaměřil především na publikace z oborů pedagogika, psychologie a sociální práce, a to na odborné i populární úrovni. Později přibyly knihy pro rodiče i děti jak z oblasti beletrie, tak rozvíjející tvořivost. Nedílnou součástí knižní produkce jsou rozhovory, spirituální tituly, beletrie a non-fiction.

### Přidejte se do newsletteru

*e-mailová adresa*

PŘIHLÁSIT

