



ÚVOD DO HYPNOTERAPIE ZAMĚŘENÉ NA ŘEŠENÍ

Bill O'Hanlon

Zdroj: O'HANLON, B. *A guide to trance land: A practical handbook of ericksonian and solution-oriented hypnosis.* New York, 2009.

Překlad: Leoš Zatloukal, František Matuška.

Existují dva základní přístupy k hypnóze: autoritativní a permissivní¹. Přístup, ke kterému se hlásím a který označuji jako na řešení zaměřenou hypnózu („solution-oriented hypnosis“) je permissivní. Studoval jsem u psychiatra Milтона H. Ericksona několik let před tím, než v roce 1980 zemřel (byl jsem tehdy Ericksonův zahradník, protože jsem byl teprve studentem manželské a rodinné terapie na vysoké škole a neměl jsem peníze na to, abych mu platil za výuku).

Mezi autoritativním a permissivním přístupem existují jak filosofické tak i technické rozdíly. Pro ilustraci ericksonovské tradice můžeme začít s dvěma příběhy.

Ten první vyprávěl Dr. Erickson svým studentům celkem často. Když byl ještě dítě a vyrůstal začátkem 20. století na farmě ve Wisconsinu, našli s kamarády koně, který zřejmě shodil jezdce. Nikdo z nich koně neznal ani nevěděl, komu kůň patří. Když koně chytli a uklidnili, mladý Erickson prohlásil, že ho vrátí zpět jeho majiteli. „Jak to chceš udělat?“ ptali se ho kamarádi, „vždyť vůbec nevíš, komu ten kůň patří.“ Ale Erickson nasedl na koně a popohnal ho. Po několika mílích cesty kůň zamířil do jedné farmy. Když Erickson s koněm dorazili k farmářovi, poděkoval mu, že mu koně přivedl nazpět, ale zároveň se ho zeptal, jak věděl, že má přivést koně právě sem, když se předtím vůbec neznali. Erickson odpověděl: „Nevěděl jsem, kam by kůň měl jít, ale on to věděl. Já jsem ho jen udržoval v pohybu a na cestě.“

Toto je základní princip permissivního přístupu k hypnóze: člověk zná cestu. Úkolem hypnoterapeuta je udržet klienta v pohybu.

Druhý příběh vyprávěl jeden dětský psychiatr, který u Ericksona studoval. Erickson vedl seminář v San Franciscu a onen dětský psychiatr přivedl Eda, jednoho ze svých „odporujících a vzdorných“ mladistvých pacientů, aby s ním Erickson pracoval, protože on sám při jeho léčbě výraznějšího pokroku nedosáhnul. Očekával, že Erickson bude mladíka hypnotizovat, ale když mladík přišel a sedl si před Ericksona a skupinu účastníků semináře, Erickson uvedl, že mu psychiatr řekl o tom, jak se Ed dostal do potíží. Potom se Erickson podíval na Eda a jednoduše řekl: „Opravdu nevím, jak se chystáš změnit své chování.“ Pak poděkoval Edovi za to, že přišel a mladík i jeho psychiatr opustili seminář. Psychiatr byl tím vším zmatený a řekl si, že se možná Erickson rozhodl s Edem nepracovat. Ale během několika měsíců se u

¹ Anglické „permissive“ lze překládat jako liberální, tolerantní, shovívavý, otevřený. Rozhodli jsem se nakonec ponechat počestnější anglický výraz „permissivní“, protože jiný vhodný jednoslovný výraz jsme v češtině nenalezli (pozn. překl.).

mladíka ukázalo výrazné zlepšení jeho situace. Když se psychiatr v myšlenkách vrátil zpět k tomuto krátkému setkání, zjistil, že Erickson tehdy přece jen udělal intervenci. Implikoval, že Ed změní své chování a poté nechal na něm způsob, jak to udělat.

Tyto dva příběhy ilustrují základní rozdíly mezi dvěma hypnotickými tradicemi - v tom jak přistupují k indukci (navození) transu a jak pojmají léčbu.

Tradiční hypnoterapie spoléhá na autoritu a moc hypnotizéra, který „dostane“ člověka do transu. Také se odvíjí od sugestibility, která je pro úspěch tohoto autoritativnějšího přístupu vyžadována. Jakmile je klient v transu, hypnoterapeut má jasné směřování transu (odkrytí vytěsněných nebo zapomenutých traumat, která mohou způsobovat problémy v současnosti; přinesení nových pozitivnějších přesvědčení apod.). Vidím to jako přístup „zvnějšku-dovnitř“ („outside-in“). Hypnotizér se snaží přinést nové věci zvnějšku a je expertem na to, co se děje s člověkem, kterého léčí a co takový člověk potřebuje, aby se mu vedlo lépe.

Přístup zaměřený na řešení je naopak založený spíše na evokování (vyvolávání) než na sugesci. V souladu s názvem jedné knihy o Ericksonově práci² mají na řešení zaměření hypnoterapeuti za to, že lidé mají odpovědi a znalosti uvnitř sebe samých a mohou být napojeny a uvolněny vhodnými pozváním (nabídkami). Vhodná pozvání jsou taková, která skutečně souzní s daným člověkem. To je důvod, proč tento přístup – ačkoli má řadu obecných vodítek – nemá žádné konkrétní formulky. Každé navození transu je jiné. Někteří lidé objeví nějaké potlačené vzpomínky. Jiní prostě změní způsob myšlení. Další zase vnímají podivné pocity nebo barvy, které pro ně mají nějaký význam a vedou je ke změně. Klient je expert, hypnoterapeut je jen facilitátor navozených odpovědí a reakcí.

Rozdíly mezi na řešení zaměřenou a tradiční hypnózou
Nedirektivní versus autoritativní
Navození versus sugesce
Spolupráce a neexpertní postoj versus terapeut jako expert

² Je myšlena kniha „The answer within“ („Odpověď uvnitř“), kterou napsali Stephen a Carol Lanktonovi.

Měl bych sugerovat menší sugestivnost? Protiklad autoritativní a nedirektivní hypnózy

V autoritativní hypnóze si musí hypnoterapeut vybudovat svou autoritu aby mohl způsobit, že se pacientům či subjektům stanou určité sugerované věci. Fráze užívané v tomto přístupu typicky zahrnují slova jako *bude, je, nebude* nebo *není možné*.

Zde je několik ukázek:

Vstupujete do hlubokého transu.

Nebudete moci otevřít oči.

Vaše ruka se bude zvedat směrem k vašemu obličejí a vy ji nebudete moci zastavit.

Nemůžete cítit vaši čelist nebo ústa. Jsou úplně znecitlivěná.

Vaše víčka jsou těžší a těžší.

Až lusknou prsty, vystoupíte zcela z transu.

Hypnotizér se stává autoritou ohledně prožívání klientů (Virginia Satirová tomu říká „čtení myšlenek“), říká jim, co cítí nebo co budou cítit. Anebo je hypnoterapeut autorem jejich zkušenosti: říká subjektům či pacientům že budou něco dělat a že to nastane až ve chvíli, kdy hypnoterapeut dá svolení.

V nedirektivní tradici hypnoterapeut užívá slova jako *možná, může, mohlo by, snad, nemusíte* a poskytuje více alternativ pro reakce.

Několik ukázek z tohoto přístupu:

Můžete jít tak hluboko do transu nakolik je to pro vás teď příjemné.

Vaše oči možná budou těžké. Mohou zůstat otevřené a můžete se rozhodnout prostě je sám zavřít.

Můžete jít kamkoli chcete. Nemusíte dokonce ani poslouchat, co říkám.

Možná si ani nevšimnete, že vstupujete do transu.

Není žádný dobrý nebo špatný způsob jak reagovat. Můžete si najít svůj vlastní způsob jak vstoupit do transu.

K těmto technickým a formulačním rozdílům se přidává i filosofický rozdíl mezi těmito dvěma tradicemi. Autoritativní přístup chápe hypnoterapeuta jako experta, který ví, co je

špatně s člověkem, který u něj hledá pomoc a zároveň zná správný způsob, jak problém napravit. Hypnoterapeut v této tradici může objevit či rozhodnout, že klientovy současné potíže jsou způsobeny nějakým raným traumatem. Správná intervence by pak mohla být pomocí věkové regrese uvést klienta zpět do traumatické situace a přepracovat ji. Nebo to může být vytvoření nových a užitečnějších přesvědčení o sobě nebo o své situaci. Ať už je intervence či analýza jakákoli, přichází od hypnoterapeuta.

Na rozdíl od toho v nedirektivním přístupu hypnoterapeut důsledně odmítá být expertem na problém nebo na řešení. Prostě jen nabízí kontext, v němž klient může dojít ke svým vlastním závěrům a využít jakékoli zdroje, které jsou k dispozici pro řešení problému.

Jinými slovy, nedirektivní přístup je navozující („evocative“) spíše než sugestivní. Tento rozdíl je založen na předpokladu, že lidé mají zdroje a moudrost uvnitř sebe samých a ve svých sociálních kontextech.

Autoritativní hypnoterapeut může říci:

Vraťte se zpět do doby, než vám bylo 5 let a najděte onen okamžik, který vše změnil. Jděte hlouběji a hlouběji do transu a vraťte se zpět.

Budete si více a více věřit v sociálních situacích.

Klient byl nasměrován k tomu, aby něco dělal nebo něco cítil. Hypnoterapeut má představu o tom, co by mohlo pomoci a sugeruje řešení nebo cestu k řešení. Je to přístup „zvnějšku-dovnitř“.

Nedirektivní přístup je navozující, zaměřuje se „zevnitř-ven“ („inside-out“). Následují nějaké příklady toho, co nedirektivní, navozující přístupy zahrnují, když je klient v transu:

Opravdu vůbec nevím, jak vyřešíte tuto záležitost, ale vím, že něco ve vás ví, co je třeba, aby se stalo a s kým byste měl mluvit, aby se to posunulo kupředu.

Potřebujete jít jen tak hluboko, kolik je potřeba, abyste se napojil na zdroje, které potřebujete, abyste se cítil lépe a ujasnil si, co je pro vás teď další krok.

Sugesce versus navození

Tyto rozdíly v jazyce odrážejí posun dřívějšího pojetí hypnózy, která je především o sugesci a přeprogramování, k pojetí hypnózy, která je o navozování. V tomto pojetí hypnózy se hypnoterapeut nesnaží opravit nějaká chybná přesvědčení nebo myšlenky vzniklé díky traumatu tím, že je nahradí novými a zdravějšími myšlenkami či přesvědčeními. (Ptám se:

„zdravé“ podle koho?) Místo toho hypnoterapeut pracuje na navození schopností a zdrojů, které mohou vyřešit danou záležitost.

Nejedná se o nějaký bezvýznamný rozdíl nebo pouhou změnu v technice: jsou zde různé cíle.

Sugesce
Autorita/ čtení myšlenek/ předpovídání Používání slova <i>je</i> Používání slov <i>bude</i> nebo <i>nebude</i> Používání slova <i>nelze</i> či <i>není možné</i>

Navození
Nedirektivita (dovolení)/ pozvání (nabízení)/ otevřené možnosti Používání slova <i>může</i> Používání slov <i>možná, snad, mohlo by</i> Nabízí podmínky pro výběr z více možností

Po tomto úvodu, který sloužil k základní orientaci, se můžeme pustit k jádru věci a ke konkrétnějším tématům. Jste připraveni? Nastavte opěradla svých křesel do vzpřímené polohy a stolky na jídlo zajistěte. Směřujeme do krajiny transu.