

# HYPNÓZA

Medzi sugesciou a hypnózou je úzka súvislosť. Niektorí odborníci považujú hypnózu za stav prehĺbenej vnímavosti na sugescie (hypersugescibilita). Rozsah vedomia sa pritom zúži a sústredí na obsah sugescie a súčasne dochádza k zmenám individuálnej kontroly a sebauvedomenia. Navodenie hypnotického stavu sa dosahuje rozličnými spôsobmi. Buď sa človek do hypnózy uvedie sám (autohypnóza), alebo ho do nej uvedie hypnotizér. Pri najbežnejšej, slovnej metóde dáva hypnotizér sugestívne pokyny na zaujatie pohodlnej polohy, uvoľnenia, ďalej navodzuje predstavy pocitov ako pri zaspávaní. Keď nastane stav ľahkého spánku, sugescibilita hypnotizovaného sa tým zvýši, takže ďalšími sugesciami je možné priviesť ho do stavov hlbšej hypnózy, ba až do tvrdého hypnotického spánku, ktorý sa nazýva somnambulizmus. V tomto stave je hypnotizovaný človek mimoriadne vnímavý na sugescie. Možno u neho vyvolať zmyslové halucinácie, ilúzie, ovplyvnenie vôľou neovládateľných telesných funkcií, vybavenie z pamäti dávno zabudnutých zážitkov a podobne. Príkladov na podivuhodné reakcie v hypnóze navodenej inou osobou je veľa a sú popísané v príslušnej literatúre.

Z hľadiska jogy nás väčšmi zaujíma autohypnóza, pretože niektoré jogové duševné cvičenia sa jej veľmi podobajú. Naopak, hypnotizovanie inou osobou jogín Vivékánanda zavrhol. Tvrdil, že človek pritom stráca svoju slobodu, suverenitu, stáva sa závislým. Vivékánanda radil:

***Nedajte sa ovládnuť inými ľuďmi,  
i keď sa zdá, že vám preukazujú dobro.  
Používajte svojho vlastného ducha.  
Sami ovládajte svoje telo i myšlienky.***

V hypnóze človek zvyčajne pociťuje stav nevšedného blaha a šťastia, ktoré si však bežne nevie sám navodiť. Vytvára sa silné puto k hypnotizérovi. Píše o tom v jednej zo svojich kníh aj u nás dobre známy sovietsky psychiater V. L. Levi. Mali by na to myslieť predovšetkým učitelia jogy, ktorí veľmi často slovne vedú relaxačné cvičenia a ich prehĺbenú formu - jogový spánok (*joga nidrá*). Istá podobnosť mechanizmov je

zrejmá. Predtým sa zvyčajne vykonávajú telesné cvičenia, pri ktorých dochádza k telesnému i duševnému uvoľneniu. Následné relaxačné cvičenie potom prebieha omnoho ľahšie a relaxácia je hlbšia. V tomto stave sa prejavujú spontánne zmeny, podobne ako v hypnóze (spomalenie pulzovej frekvencie, prehĺbenie dýchania, pokles krvného tlaku, zníženie vnímavosti na zmyslové podnety atď.). Vytvorili sa teda priaznivé podmienky na zvýšenú sugescibilitu. Prispieva k tomu aj autorita učiteľa a často i jeho dobrý, priateľský prístup k žiakom. Tak sa potom stáva, že žiaci samostatne nevedia dobre relaxovať a aj ostatné individuálne cvičenia im idú ťažšie, domáhajú sa stáleho osobného vedenia, prípadne si chcú priebeh cvičenia s hlasom učiteľa nahráť na pásku.

Žiaci by sa mali usilovať sami zvládnuť príslušné techniky a neoddávať sa stále vedeniu. Na druhej strane učitelia by nemali podliehať ilúzii, že robia dobre, keď poskytujú ľuďom nadmernú dávku pohody a pohodlia. Prirodzene, treba ich učiť. Ale nič viac! A dôležité je používať pritom slovné formulácie, ktoré sa čo najväčšmi podobajú individuálnemu cvičeniu („uvedomujem si dýchanie“, a nie „uvedomte si dýchanie!“).

Možno objaviť aj isté ďalšie podobnosti hypnózy s niektorými jogovými cvičeniami. Ozrejmuje sa to pri porovnávaní rôznych spôsobov navodzovania hypnózy. V dávnych dobách sa šamani pripravovali na svoje neobyčajné výkony sústreďovaním na určité predstavy. Napríklad eskimácky šaman, ktorý musel mimoriadne dlho vzdorovať mrazu, ľadovej vode a ostatným živlom, sa sústreďoval na predstavu, že jeho telo je len kostra, ktorej nič nemôže uškodiť. Cvičenie sústredenosti bolo sprevádzané prísnyim pôstom, mlčaním, pobytom v samote ap. Intenzívne cvičenia prebiehali 40 dní. Tento čas má pravdepodobne úzky vzťah s doposiaľ neobjasnenými rytmami prírody, pretože sa objavuje v údajoch o duševných cvičeniach od najstarších čias až dodnes. Napríklad sa uvádza, že jazyková bariéra sa prelomí po 40 dňoch intenzívneho štúdia cudzieho jazyka, takže po

tom človek v ňom začne rozmyšľať a dokonca i snívať ako v materčine. I japonský psychiater Morita, ktorý používa na liečenie metódy *zenu* (japonsko-čínsky budhistický smer) zistil, že na dosiahnutie úspechu je potrebných 40 dní.

S predstavami nenarábali len šamani. Pestovanie živej predstavy má zrejme vysoký účinok na celý organizmus. Istú obdobu nachádzame aj v joge. Majstri jogy radili stále si udržiavať predstavu seba samého ako zdravého, vyrovnaného človeka a nikdy si nepripúšťať predstavy choroby, depresie a smrti. Istý jogín vedel jednu ruku rozohriať a druhú ochladiť. Tvrdil, že si vytvoril predstavu, akoby mal jednu ruku namočenú v horúcej vode a druhú v ľadovej. S použitím živých predstáv sa narába napríklad v jogovom spánku (*joga nidrá*).

Šamani sa uvádzali do stavu zmeneného vedomia (extázy) rôznymi metódami, ktorých obdobu nachádzame v náboženských rituáloch, ale aj pri novších spôsoboch navodzovania hypnózy a v niektorých jogových cvičeniach.

Napríklad monotónne, pravidelné opakovanie istých slov alebo spevov dosť pripomína lamaistické modlitebné mlynčeky, kresťanský ruženec, ale i bezduché, mechanické opakovanie jogových *mantr* (čo, pravdaže, nie je správne). Aj monotónne vonkajšie zvuky, podobne ako u primitívnych kmeňov (bubny, spevy, zvončeky, klopanie), sa v rozličných obmenách vyskytujú pri navodzovaní hypnózy (tlkot metronómu, šum dažďa) a veľmi diskutabilne i v joge na vytvorenie zvukovej clony tzv. relaxačná hudba.

Diskutabilne preto, že v joge sa pozornosť cvičiaceho nemá odvádzať navonok, ale naopak, jeho úlohou je priviesť sa do stavu sústredeného o prebudeného sebavnímania. Vyvolanie útlmu ostatných častí mozgu má dosiahnuť predovšetkým sám cvičiaci bez vonkajších prostriedkov.

V joge má byť človek majstrom seba samého, nezávislým od vonkajších tlmivých podnetov. Ak sa dostaneme do útlmu spôsobom, ktorý pripomína uspávanie, potom ľahko podľahneme vonkajšej sugescii. Je známe, že niektorí hypnotizéri využívajú na

navodenie hypnózy normálny, prirodzený, hlboký spánok, pri ktorom sa začnú jemne prihovárať spiacemu človeku a postupne ho dostanú pod svoju kontrolu.

Iná šamanská metóda spočívala v nehybnom sede a pohľade upretom na nejaký predmet. Opäť to pripomína hypnotizovanie fixovaním pohľadu do očí hypnotizéra alebo pozeraním na lesklú guľôčku, kryštál, špičku ceruzky, malý svietiaci bod a podobne. V joge to má obdobu v technike *trá-tak* (pozerania do plameňa sviečky), *ná-sagradrišti* (pohľad upretý na špičku nosa) ap. V podstate ide teda o ľahkú autohypnózu, len s tým rozdielom, že jogínovi do toho nikto nehovorí, nikto s ním ďalej nemanipuluje. Naopak, využíva tento stav veľmi cieľavedome na pozorovanie vynárajúcich sa obsahov svojho podvedomia a na jeho prečistenie.

Treba ešte spomenúť hypnózu, pri ktorej je hypnotizovaný človek bdely, pohyblivý a má dobrú reaktivitu, pričom sugescie ešte sám spracúva, rozvíja a dotvára. Takmer sa nelíši od bdelého človeka. Ani z pohľadu očí, ani z pohybov, ani zo spôsobu reči sa nedá usúdiť, že je v hypnóze. Vykonáva svoju bežnú činnosť úplne normálne, ale plní pritom sugescie, ktoré dostal.

Aj v období po skončení hypnózy sa človek môže správať podľa inštrukcií, ktoré dostal v hypnóze. Sú to tzv. posthypnotické sugescie a bývajú vykonávané presne v čase, ktorý bol vopred určený, pričom hypnotizovaný sa ani nemusí pozrieť na hodinky. Ak dostal pokyny v hlbokjej hypnóze, nič si nepamätá, takže nepozná motívy svojho správania.

Hypnotické techniky patria do rúk špecialistov lekárov a psychológov. Cieľom jogy nie je ovládať iných ľudí, ale pracovať na sebe. A zároveň nenechať sa nikým ovládať, ako to radí Vivékánanda. Preto je potrebné, aby jogista aspoň čosi o týchto veciach vedel a trochu sa v nich vyznal.

Týka sa to najmä prehnaného obdivu voči niektorým učiteľom (*guruom*). Isteže, láskavého a múdreho učiteľa si treba ctiť. Vyspelý učiteľ jogy je však veľmi skromná bytosť, ktorá odmieta húfy obdivovateľov, neprijíma dary, prejavy oddanosti a drobné

pozornosti, pred ktorými by sa najradšej skryl. Vedie svojich žiakov k tomu, aby boli samostatní, aby sa po čase sami stali oporou pre iných. Nezapodieva sa nadprirodzenými duševnými silami, magickými kameňmi ani inými tajomnými schopnosťami (*siddhis*), pred ktorými varovali všetci veľkí jogíni ako pred úpadkom. Mukund. Bhole budúcim učiteľom jogy radil:

**Nech už ľudia prídu k joge z akýchkoľvek dôvodov, prijmite ich. Odmietnite však tých, ktorí prídu kvôli siddhis.**

Vyspelý učiteľ nepokladá seba samého za zdroj nejakej sily alebo svetla. Jeho túžbou je pomôcť ľuďom, aby poznali svoje vlastné sily, obrazne povedané, pomáha poodhaliť závoj na svetielku, ktoré je v každom z nás.