NÁCVIK HYPNOTICKÉ INDUKCE 1

HYPNOTICKÝ TRANS JE STAV ZAMĚŘENÉ POZORNOSTI

pozn.: bez vědomého úsilí, na rozdíl od koncentrace pozornosti v mindfulness

ZPŮSOBY VEDENÍ POZORNOSTI:

- zvnějšku dovnitř
- k zesílenému prožitku bezprostřední přítomnosti
- k intenzivnímu zaměření na něco

ARE MODEL

Absorb (vedení pozornosti):

- jazyk možností
- přítomnost
- (fenomenologické) detaily

Ratify:

- potvrzení probíhající změny

Elicit:

- vyvolání změny prožívání a jednání
- absorb je jedním prvkem elicit :)
- prostřednictvím truismů a sugescí

CÍLE:

(co chceme vyvolat - **elicit**)

- **mimovolní prožitek**
  - lehkosti
  - uvolnění
  - nehybnosti
  - energičnosti
  - necitlivosti těla
  - .....
- **automatické jednání**
  - cukání prstů
  - chvění víček
  - zavírání víček
  - změna dýchání
  - nehybnost
  - .....

TRUISMY

= trzení vyvolávající implicitní souhlas

- **tady a teď**
  - Sedíte na židli.
  - Vaše chodidla se dotýkají země.
  - Hučí tady větrák.
- **obecné**
  - Může trvat chvíli, než si člověk něco uvědomí.
  - Pro malé dítě může být obtížné naučit se abecedu.
  - Někdy člověk nevnímá okolní zvuky.

SUGESCE

= nabídka ke změně

- **sugesce k neaktivitě, tlumení reality:**
  - **Nemusíte** přemýšlet o tom, co vám říkám.
  - **Nemusíte** se snažit vstoupit do transu.
  - **Nemusíte** se soustředit na nic konkrétního.

- **sugesce ke změně prožívání, jednání:**
  - Vaše svaly se **mohou** začít uvolňovat.
  - Vaše pozornost se **může** zaměřit na příjemné pocity v rukou.
  - **Můžete** si představit, jak se vaše oči zavírají.

CÍL: AMNÉZIE NA SEZENÍ

T: Někteří lidé si po probuzení nepamatují své sny.

T: Někdy se stane, že má člověk "něco na jazyku", ale nemůže si vzpomenout ani přes velké úsilí.

T: Může být užitečné některé věci zapomenout, abychom se mohli naučit něco nového.

S: **Nemusíte** si pamatovat vše, co vám budu říkat.

CÍL: ABSORPCE

T: Někdy se člověk začte natolik, že přestane vnímat okolí.

T: Někdy může být příjemné nechat myšlenky jen plynout.

T: Můžete dál sedět v klidu na židli a poslouchat můj hlas.

S: **Nemusíte** o ničem přemýšlet a **můžete** začít vstupovat do transu.

SHRNUTÍ:

Cíle (~elicit):

- mimovolní prožitek
- automatické jednání

Truismy (~absorb, elicit):

- tady a teď
- obecné

Sugesce (~absorb, elicit):

- neaktivita, tlumení reality
- změna prožívání, jednání

Cvičení 1

1. rozdělte se do trojic: dva terapeuti a jeden subjekt
2. vyberte si cíl práce
3. absorpce do transu
4. vyvolání cíle
5. střídání po kolech

1 kolo:

3Truismy

1 Sugesce

(Ratifikace)

Cvičení 2

modifikace:

1. terapeut bude používat sugesce na nečinnost+ tlumení reality

2. terapeut bude používat sugesce k vyvolání cíle

Cvičení 3

modifikace:

Pokuste se frázovat slova do rytmu dechu vašeho subjektu.

Můžete za určitý čas začít zpomalovat a pozorujte, co se stane.

Cvičení 4

modifikace:

Terapeuti se domluví na cíli tak, aby subjekt o cíli nevěděl.

Pokuste se cíl vyvolávat co nejvíce nepřímo - tak, aby bylo pro váš subjekt obtížně zjistitelné, co je vaším cílem.

Cvičení 5

Doptejte se nazážitek naturalistického transu vašeho subjektu.