KONVERZAČNÍ A KOOPERAČNÍ HYPNOTERAPIE

Část I

PROPEDEUTIKA
PROVÁZENÍ A VEDENÍ
NEPŘÍMÉ SUGESCE

PhDr. Vladimír Dvořáček

Seminář pro hypnoterapii

1991

BRNO

OBSAH

Úvod 3

Kapitola I
Pojetí hypnózy 6
1. Přístupy k hypnóze 7
2. Jedinečnost a původnost každého člověka 12
3. Vědomí a nevědomí v klinické hypnóze 14
4. Evalvující a devalvující trans 17

Kapitola II
Konverzační a kooperační strategie 21
1. Úvod 21
2. Tvorba terapeutického klimatu. Přijetí zužitkování klientových duševních realit. Provázení, vedení, kotvení a časování. Zužitkování přímo pozorovaného. Odhad a zužitkování duševních dějů, reprezentační systémy. Indukční schema. 21

Kapitola III
Přímé a nepřímé sugesce. Vazby a dvojné vazby 39
1. Rozdíl mezi přímou a nepřímou sugescí. 40
2. Zaměřující a zpřístupňující sugesce. Otázky, implikace, složené sugesce. 42
3. Obecné a specifické sugesce. Neohraničené sugesce, truismy, sugesce zahrnující všechny varianty. 53
4. Kontradiktorické sugesce. Překvapení a šok. Apozice, oxymoron, negativa. 63
5. Vazby a dvojné vazby. Vazby srovnatelných alternativ, vědomě nevědomá dvojná vazba, obrácená vědomě nevědomá vazba, Dvojná disociace vědomě nevědomé dvojné vazby, non sequitur. 66

Závěr
Indukční a hypnotizační schema 79

Základní literatura 81

Příloha

...oto

Paradox moci:
čím více chce lekař
pacienta ovlivnit
tím méně ho ovlivní

A. Kepiński

ÚVOD

Tato příručka měla být napsána před dvěma lety. Různé zkušenosti z jednotlivých kursů měnily i moje představy o tom, jak by měla vypadat; až po dlouhém hledání překládám tuto práci.

Během výcviků jsem se opakovaně a s naléhavostí téměř nevyhnutelnou setkával s potřebou hypnotizéra hypnotizovaného silově ovlivnit "dostat jej tam, kam já potřebuji". Do popředí vystupovala tendence "já to dokázal nebo dokáži, zlomím jej, či ji". Ap. Tento všeobecný a neúprosný sklon obvykle selhával, ale o to víc se u neuspokojeného hypnotizéra opakoval znovu a znovu. Objevoval jsem nutkavost moci.

"Ty cítíš, vidíš, prožíváš to, co já ti říkám...Buď tam a tam...atd.." sděloval hypnotizér, i když v demonstracích viděl nebo slyšel něco jiného. Uvědomoval jsem si touhu frekventantů po dosažení rychlé změny, ostatně celá psychoterapie je posedlá problémem změny. Přitom ne ledajaké, ale spontanní, o níž se předpokládá, že bude mít delší trvání. Ovšem kde je spontánnost, když je přímé naléhání?

Je to věc přístupu? Nabízím tuto představu: "Jsem polem, do kterého klient zasévá vše, čím se může projevit. Nespěchám, vyčkávám, až se to zaseté ujme, a jednám podle toho, co ve mně z toho, co bylo zaseto, vzklíčilo. Myslím si, že model, který z této trpělivosti vyrost, bude nejvěrnější. Nutné, kdykoli se sejdeme, není nutné mít především tužku, blok nebo test, ale korunu z očí kolem hlavy pro proces, který probíhá, nebot vše potřebné je obsaženo v klientovi, i změna vychází z něj. Dotek a naslouchání tomu, co se děje, umožňuje otevřít se pro jeho rytmus."

Ano, jsou tu klientova slova, myšlenky, způsoby chování, mimoslovní projevy, je tu model klienta, který "vzklíčil" v hypnotizérově hlavě. A pak je možné se sednout k psacímu stroji a psát "mnoho stran, které popisují indukci levitace paže, či věkové regrese, případně pozitivních nebo negativních halucinací. Těchto 30 stran je možné zhušťovat na 25, 15, 10 až 5 stran, ze kterých lze vybrat ty věty, ta slova, ty vazby, které se zdají pro pacienta nejvhodnější. Toto je výborná věc. Kdo se to naučí, naučí se velmi mnoho o tom, jakým způsobem lidé myslí" /Erickson/.

Terapeut se tak učí brát zřetel na souvislosti či vzorce, kterými klient myslí. Slovům, větám, mimoslovním projevům je možné porozumět jen na základě obecné i individuální semantické sítě. Jinak chápe větu o studeném a deštivém létě majitel zahradnice, a jinak její manžel, vášnivý televizní divák. Každý z nich dává stejnému tvrzení jiný význam. Terapeut pracuje především se souvislostmi, kontextem, v jakém jsou slova chápána, a ne s dílčími slovními obsahy.

Hypnoterapie je procesem sdělování myšlenek, které jsou adresovány sémantickým vzorcům klienta, a hypnotické sugesce jej podněcují, aby se mohl "spontánně" změnit, aby vznikl nový myšlenkový kontext. Sémantické sítě jsou "metaúrovněmi, které leží nad základní, vědomou rovinou sdělování si. Komunikace s nimi je metakomunikací" /G. Bateson/. "Metaúrovně jsou obvykle nevědomé a determinují pochopení na úrovni primární" /E. Rossi/, aby byla možná terapeutická změna, je nutné pracovat s metakomunikačními úrovněmi.

Psychologické problémy vyrůstají z omezení vědomí z toho, že je ohraničeno primární úrovní. Vědomí je neustále zužováno na cokoli, co je v danou chvíli v centru jeho bezprostředního zájmu, a tak může pracovat pouze s těmi obsahy, na které se právě soustřeďuje. Vědomí nemůže dosáhnout ani přímo zasahovat do metastruktur, které vytváří sémantickou síť. "To, co je na primární úrovni, nemůže měnit to, co je na úrovni sekundární" /E. Rossi/.

Klient vším co činí, žádá svého terapeuta, aby začal pracovat s jeho metastrukturami "tam někde nahoře, aby se mi ulevilo zde dole !" Myslím si, že toho nelze dosáhnout ani přímočarými postupy, ani stupňováním moci.

M. H. Ericksonovi umožnil jeho nepřímý přístup pracovat s metaúrovněmi klientů. Lidé obvykle nevěděli, co dělá, poněvadž byli spoutáni obsahy primární úrovně, Erickson vypracoval nesmírné množství postupů, jak se obracet na a komunikovat s nevědomými úrovněmi psychiky. Mezi jeho největší přínosy patří tzv. roztroušený přístup, kdy volně konverzoval s klientem a do banálního toku řeči včleňoval metakomunikační sugesce. Tato tvrzení byla různě systematizována a souhrnně nazvána jeho nepřímé sugesce a terapeutické metafory. Erickson společně s manžely Rossiovými předložili v pracích z let 1976 a 1979 první ucelené klasifikace nepřímých sugescí. V osmdesátých létech rozšířili jejich žáci Lankton, Gilligan a Zeig taxonomie sugescí o další prvky. První z nich věnoval velkou pozornost tvorbě a skladbě hypnoterapeutických metafor. Dobré pochopení a pružná aplikace nepřímých sugescí je nejenom osvojením si instrumentální stránky hypnoterapeutického přístupu, ale také plodnou cestou k pacientovu nevědomí a k povzbuzení terapeutické změny.

Domnívám se, že tvořivé používání nepřímých sugescí umožní hypnoterapeutu, aby průběžně měnil i svůj přístup k člověku. Nedirektivním tvrzením je věnována nejrozsáhlejší část této práce - kapitola III. V první kapitole se čtenář stručně seznámí s teoretickými a metodologickými souvislostmi konverzační hypnoterapie. V části druhé je podrobněji pojednáno o základních principech provázení, zrcadlení, vedení, kotvení, zužitkování a časování. Příručka je uzavřena krátkým schematem hypnotické indukce. Všechny kapitoly jsou bohatě ilustrovány příklady jak z praxe vlastní, tak z literatury.

Tuto práci je možné pokládat za uvedení do problematiky konverzační a kooperační hypnoterapie. Může sloužit jako inspirromat i jako učebnice, pločnější zvnější cuje pro čtenáře, který prošel výcvikem. Pro zájemce další připravuji na tuto příručku navazující práce. Budou to: 1. [illegible] 2. hypnoterapeutické metafory. Tvorba a použití. 3. [illegible] případová analýza použití hypnoterapie. Od [illegible] jedince a rodiny.

Viz objednací list.

Závěrem chci poděkovat všem frekventantům kursů za to, že mě nesmírně obohatili v mém pohledu na člověka i v tom, že mi umožnili, aby každý jednotlivý výcvik probíhal úplně jinak v závislosti na atmosféře a dynamice, která se ve skupině vytvořila.

Moto

Vše, co zprvu vypadalo
jako odpověď se obvykle
stává novou otázkou

L. Thomas

Kapitola I

POJETÍ HYPNÓZY

Erickson usuzoval, že téměř každý člověk může být zhypnotizován. Vyjímkou jsou snad ti, kteří trpí těžkými duševními defekty. Hypnózu vymezoval jako stav "zvýšené odpověďové pohotovosti" a soustředění se na vnitřní psychické reality. Z definice vyplývá, že každý, kdo byl socializován, může být úspěšně hypnotizován. Součástí přirozeně probíhající socializace jsou i takové okamžiky, kdy se noříme do vlastních myšlenek, úvah o smyslu života, o tom, co je a co není důležité; co všechno budeme smět, až nám bude deset, dvacet; jaké by to bylo, kdybychom se stali tím, či oním aj. Libovolné příklady obdobného pohroužení mohou být stejně tak dobře ilustrací transového děje v běžném životě, jako projevem klinického hypnotického transu. Jinakřečeno: při navozování hypnotického transu vycházíme z a opíráme se o přirozené životní zkušenosti klienta, které zužitkováváme tak, abychom mohli navodit trans terapeutický. Zdá se, že jakmile začneme brát v úvahu osobité zkušenosti klienta, dokážeme mu nejenom lépe porozumět, ale také formulovat a časovat vhodné hypnotické sugesce.

Příklad.

Představme si pacientku, která je plná obav a má pocit úzkostí sevřené hrudi. Za rozhovoru sedí schoulena, oči plné slz hledí dolů, dech je nepravidělný, hlas váhavý a místy plačtivý. Sděluje, že se takto cítí už několik dnů, neví si se sebou rady, se svými myšlenkami a pocity. Její vědomí je změněno, ocitla se ve stavu "zvýšené odpověďové pohotovosti" vůči dějům, které se odehrávají uvnitř. Ukažme si, že se klientčin prožitek v mnohém podobá hypnotickému transu. Jak za hypnoticky tak za úzkostně změněného stavu vědomí se setkáváme se zaměřením dovnitř, se zvýšenou odpověďovou pohotovostí vůči vnějším a vnitřním podnětům, s pocitem, že se to děje samo, rozdíl je především v kvalitě prožitku. Hypnotický trans je obvykle prožíván příjemně a pozitivně /evalvující/, úzkostný trans je přijímán jako ohrožující, záporný /devalvující/.

Uvědomme si, že transové jevy jsou zcela přirozenou součástí našeho života a patří mezi ně jak příjemné vzrušení před první schůzkou, tak i cestovní horečka nebo vytržení či pohroužení, s nímž sledujeme nějaký zajímavý děj, ať již sportovní nebo umělecký či manželská hádka, která probíhá vždy podle stejného schematu, z něhož nejsou aktéři schopni vyskočit, dokud spor není završen a obvyklý repertoár vyčerpán. Patří sem i plné oddání se tanci stejně jak rytmickému běhu lesem, setkáváme se s ním i ve chvílích, kdy jsme natolik pohroužení do své činnosti /myšlenek, představ ap./, že nevnímáme okolí, je ještě mnoho dalších ilustrací. Má-li psychika schopnost průběžně vstupovat do přirozených stavů změněného vědomí, měla by být hypnotizérova práce založena i na zužitkování těchto dějů, případně

by měla vytvářet takové podmínky, aby byl možný přechod z devalvujícího transu do evalvujícího. Hypnotizér pracuje s tím, co se v danou chvíli s klientem děje, využívá to tak, aby se vytvořily podmínky pro terapeutickou změnu. Hypnoterapeut pečlivě plánuje léčebnou strategii, kterou vždy aktualizuje a modifikuje podle přítomného dění a kontextu.

Čtenáře mohou tyto řádky překvapit. Není v nich nic o silovém ovládnutí druhého, nepopisují zvláštní schopnosti hypnotizéra anebo hypnotizovaného, ale hovoří o "pouhém" pečlivém sledování toho, co se s klientem děje, zužitkováním toho, co probíhá a o případné transformaci z jedné prožitkové kvality do jiné a navíc je to rámcováno přirozeností dění. Nuže, existují rozdílné přístupy k hypnóze.

1. Přístupy k hypnóze

Rozdílné přístupy k hypnóze představují rozdílná pojetí reality. Realita je to, o čem máme za to, že je to pravdivé. A to, co chápeme jako pravdivé je to, čemu věříme. A to, čemu věříme je založeno na našich vjemech. To, co vnímáme závisí na tom, jak na to pohlížíme. A naše hledisko závisí na tom, jak o tom přemýšlíme. A jak o tom přemýšlíme, závisí na tom, jak to vnímáme. A to jak to vnímáme determinuje to, co považujeme za pravdivé. Kruh se uzavírá: to co bereme jako pravdivé, je naší realitou.

Způsob, jakým vnímáme a myslíme, souvisí s naším pojmovým systémem. Termíny, jejichž prostřednictvím myslíme a jednáme, jsou převážně metaforické povahy. Kulturální metafory vytvářejí hluboké a skryté linie, podél kterých, zcela automaticky probíhá naše uvažování, hodnocení a konání.
Příklad. Pro naši civilizaci je typická metafora: "Přesvědčování, argumentace se rovná boj". Tento vztah je v běžném jazyce bohatě a rozmanitě zastoupen. Ilustrace: "Moje názory zvítězily na celé čáře", "Zaútočil na slabé místo mé teorie." "Řekneš-li mu, co si o tom skutečně myslíš, rozdrtí tě!"

Argumentací můžeme ztrácet nebo získávat, vítězit nebo prohrávat. Za dokazování útočíme na pozice druhého a bráníme své vlastní. Mnoho věcí, které při přesvědčování děláme, jsou částečně pojaty, jakoby šlo o skutečný, fyzický boj. Ačkoli nejde o fyzický souboj, nebo přestřelku, strukturujeme "přestřelku slov" bojovými strategiemi - útok, obrana, protiútok, taktika, manévr ap. Argumentace sub specie neznamená boj, ale je částečně chápána a prováděna jako boj.

Metafora znamená, že nějakou věc pochopíme nebo zadíjeme prostřednictvím termínů, které se týkají jiné věci nebo jiného děje. Metaforická linie nás zaměřuje na jednu stránku pojmu a nedovolujeme orientaci na jeho jiné významy, které metafoře neodpovídají. Může se stát, že se příliš zabýváme bojovým rázem dokazování a se zřetele ztrácíme jeho kooperační stránku.

Linguista Lakoff poznamenal, že "lidé myslí do značné míry metaforicky a stejně tak i jejich pojmové systémy jsou strukturovány a definovány metaforicky". Pro [illegible] lidozpytství stejně jako pro vědeckou psychologii [illegible] tzv. orientační metafory. Patří sem například:
a/ nahoře - dole: dominance - submise, [illegible] - ústecká, one-up - one-down,
b/ vně - uvnitř: "extraverze - introverze", "Otevřený-uzavřený"

Orientační metaforické pojmy jsou účinné proto, že představují specifickou zkušenost: sklíčený člověk se sklání dolů, energický se vypíná nahoru. Hypnotizérovo chování vůči klientu bývá výrazně určováno těmito metaforami.

Neméně důležité pro hypnotizérovu práci jsou ontologické metafory, které specifikují, jak chápat psychiku. V našem kulturálním kontextu jsou nejfrekventovanější dvě verze, nejdříve v příkladech. První verze: "Nic s ním nehnulo", "Zlomil se pod naším tlakem". "Rostl jak dříví v lese", "Ohybaj mna tatko, dokavad jsu Janko". Patří sem i prosnulá metafora psychiky. Druhá verze: "Už se Ti rozsvítilo". "Tomu to pálí jedna radost." "Zapla jsem a šlo to." "Jakoby bylo dne všechno ve mně zadrhnutý." "Každý rok vyprodukuje nejméně dva články."

Jednotlivé verze ukazují na jiný metaforický model psychiky. První ji chápe objektově, jako tvárnou nebo odvolávající věc. Hovoří především o psychologické síle a pevnosti objektu. Druhá verze předkládá strojovou metaforu psychiky a pojímá ji jako zapnutou - vypnutou, hovoří o její produkci, o vnitřních mechanismech a o tom, za jakých podmínek funguje.

Existuje ještě další ontologická metafora psychiky. Vzpomeňme Herakleitova zlomku: "Nikdy dvakrát nevstoupíš do téže řeky." Duše je přirovnávána k řece, k jejímu proměnujícímu se toku, jde o neustálý pohyb, plynutí v proměnách času, jádrem je děj a změna. Psychika je pojata jako kontinuitně se proměnující skladebnost.

Ontologické, orientační a strukturní metafory se váží. Například. Nahoře-ústřední-aktivní-mocný-prosazující se-pevný- takto je v naší kultuře vymezena autorita. Dole-okrajový-pasivní-slabý-poddajný- takto je vymezena loajalita. Komplementarita autorita-loajalita je zřejmá a odpovídá jí objektová resp. odrazová koncepce psychiky.

Naše pojetí psychiky a z něho vyplývající propojení metaforických pojmů vede k preferenci jednoho ze tří modelů hypnózy. K hypnóze jsou třeba nejméně dva: hypnotizér a hypnotizovaný, obdobně i u tance bývají obvykle dva. Určuje-li jeden /ať už jsou hudba či jeho hudební sluch a přirozený rytmus jakýkoli/ jak se bude tancovat a druhý je tu od toho, aby se podřídil, řekneme, že prvý prosadil svou. Prosazující se autorita má vrch. Základní hypnotizační přístup je založen na PROSAZOVÁNÍ.

Druhý model odpovídá tanečním kreacím moderní doby. Diskjockey pustí nějakou hudbu a sleduje do jaké míry se solista chytne. Je-li tanečník dobře konstruován, odpovídá-li rytmus a melodie skladby jeho přirozenému temperamentu i biorytmu, je úspěšný, méně úspěšný, až se vůbec pro tanec nehodí. Laborant, diskžokej vypustí inventář pokynů /např.Standfordskou škálu hypnability/, kterým sděluje sólistovi /klientovi/, jak se má chovat. Pozorovatel odškrkává kolonky, zda tanečník úspěšně setřásává halucinovaného komára, zděšeně prchá před ostrým závanem čpavku a nakonec roztomile capká nožkama trifletého dítěte po vlhkém písku pláže. Strojník měří, zda adept zvládl tanec celý nebo jeho část, ale nezjišťuje, má-li sečvičen, nebo je vhodný pro tanec jiný. Má prostě smůlu, není hypnabilní. Strojový model hypnózy založený na MĚŘENÍ připomíná období, kdy byly pro úspěch v krasobruslařské soutěži rozhodující předepsané a mechanické figury povinných jízd.

Jestliže byla pro oba předchozí modely charakteristická předem daná jednoznačnost a jednosměrnost, pak pro třetí pojetí takovéto zjednodušení neplatí. Odpovídá mu neustálé hledání SOUČINNOSTI, průběžné vyladování se na toho druhého. Vybízí-li hypnotizér k hypnotizačnímu tanci, pokouší se o to, aby jeho myšlení a hodnocení bylo myslí "začátečníka", sděluje druhému: "pojď budeme se učit společně". Neboť "duše začátečníka" je prázdná, nezatížená návyky experta, pohotová přijímat, otevřená všem možnostem, které klient nabízí a vyjevuje. V čase mezi nimi vzrůstá vzájemná otevřenost, jejich těla se vyladují na stejný rytmus, duše i slova se vzájemně upravují a koordinují v nově vznikající tanec, v jehož jádru je součinnost a hypnotický trans. Klient se za kooperace plynule noří dovnitř, přechází k interně orientovanému transu, zatím co hypnoterapeut je zcela upoután svým protějškem, je "absobován do vnějškově zaměřeného transu. Poslední model nazývejme SOUČINĚNÍ.

V tabulce č.1 je uveden přehled rozdílů mezi třemi přístupy k hypnóze. V našem pojetí je preferován přístup součinění. Domnívám se, že nejvíce respektuje individualitu klienta, je nejméně manipulativní, chybí v něm mocenské vymezení vztahu hypnotizér x hypnotizovaný. Terapeut dostává příležitost, aby se neustále učil o různých podobách bytí klientů, a tím i amplifikoval a otevíral vlastní vztah ke světu.

Tabulka č.1

Druhy hypnotického tance

	PROSAZOVÁNÍ	MĚŘENÍ	SOUČINĚNÍ
Situační souvislosti	Klinika Pout	Laboratoř	Klinická praxe
Těžiště	Hypnotizér	Subjekt	Kooperační vztah
Záměr	Ovlivnit Způsobit "Dostat ho"	Změřit Studovat Zařadit	Vytvořit podmínky pro navození změny
Komplementarita	Dominance submise	Pozorování a funkce	Partnerství Vzájemnost
Metafora psychiky	Tvárný resp. odolávající objekt	Stroj Mechanismus Reakce	Proměnlivý a nepřetržitý pohyb
Metafora hypnotizéra	Vědoucí otec Vlídně naléhající matka	Divák Instruktor Poradce	Společník Učitel výrazového tance
Veřejná role	Expert Mág	Expert Odhadce	Terapeut Průvodce
Směr pohybu	Verikální	Horizontální	Cyklický
Hypnotizér před indukcí	Explorace Zdůrazňování autority Konstrukce přímých sugescí	Explorace Volba standartních sugescí	Plynulá konverzace od obecného ke specifickému a naopak Konstrukce učebních resp.terapeutických metafor
Přechod k indukci	Diskontinuita	Diskontinuita	Kontinuita Zužitkování přirozeného transu
Hypnotizér za hypnózy	Bdělá dominance Asertivní stupňování přímých sugescí	Neutralita Lhostejnost Neměnnost až monotónnost instruujících sugescí	Externě orientovaný trans. Zužitkovaní, provázení a vedení. Nepřímé sugesce tvoří semantické sítě. Včlenění metafor
Úkol subjektu	Provést sugesce	Vyhovět instrukcím	Navodit si zcela osobitý a soukromý prožitek transu v kontextu bezpečí mezilidského vztahu
Délka hypnotizace	Krátká	Krátká	Proměnlivá, obvykle 30 60'

Tabulka č. 1 - pokračování

Interpretace "nehypnotických projevů"	Resistence	Omezená nebo žádná hypnabilita	Terapeut se musí přizpůsobit klientovu chování a prožívání
Pojetí problému	Choroba	Porucha	Omezení seberozvoje
Metafora symptomu	Nepřítel	Nepřítel	Přítel Ukazatel cesty Zdroj energie
Cíl terapie	Odstranit Potlačit	Opravit Přeučit	Rozšířit Překročit Obejít vnitřní hranice Reasociace resp. tvorba nových asociací

Model založený na sebeprosazení [1] zobrazuje klasickou představu "zdravého rozumu" o charakteru sugestivního působení na člověka. Běžné lidoznalectví chápe hypnózu mocensky, kdy jeden ovládá druhého. Model "měření"1/ odpovídá neutrální, scientistní představě o vzájemné nezávislosti pozorovatele a "objektu" event. o tzv. nezávislé, objektivní a měřitelné realitě, kterou lze vysvětlit mechanisticky nebo instrumentálně. Měří se rozsah způsobilosti subjektu odpovídat adekvátně na podněty operatéra. Součet správných odpovědí vypovídá o rozsahu schopnosti nazvané hypnabilita. Oba modely jsou lineální a jednosměrné. Předpokládají stabilní až rigidní chování na straně hypnotizéra a subjektu. Součinnostní model je cyklický a obousměrný. Předpokládá variabilitu v chování obou stran, vzájemnou plasticitu působení. Prvé dva zdůraznují statičnost a neměnnost, třetí je vývojový a předpokládá oboustranné učení se.

1/ Čtenáře, který by se rád podrobněji seznámil s autoritativním a standartizovaným přístupem, odkazuji na publikace S. Kratochvíla, kde jsou velmi detailně popisovány a na mnoha příkladech ilustrovány.

Obrázek č.1 schematicky ilustruje rozdíly mezi pojednávanými přístupy. Lineální přístup zvolí metodu /např. libovolnou škálu hypnability/ a "pasuje" ji na klienta, zjišťuje, co to s ním udělá a na základě jeho odpovědí mu přidělí nálepku o míře hypnability. Cyklický přístup je založen na neustálém a vzájemném "hledání" nejvhodnějšího postupu hypnotizace. Metoda se rodí a je výsledkem vzájemné spolupráce. Erickson jednou poznamenal, že pro každého člověka je možné vymyslet novou teorii osobnosti, doplníme, a z každé teorie vyplývají původní metody.

2. Jedinečnost a původnost každého člověka

Erickson ve dvacátých a třicátých letech XX. století prošel jungovsky orientovaným výcvikem v psychoterapii. V dalším osobnostním a terapeutickém vývoji se stává přísně ateoretickým. Ovšem, jak z jeho práce tak i z obecného chování vyplývá, implicitní filosofie člověka, která používá pojmů: vědomí x nevědomí, tvořivé předpoklady u každého jedince a víceúrovňové pojetí já a jáství. Nejvýstižnější popis vrstev v psychice člověka, který odpovídá Ericksonovu přístupu i konverzačně kooperačnímu pojetí v hypnoterapii, pravděpodobně předložil Gilligan. Rozlišuje čtyři úrovně: hlubinný self, osobní nevědomí, vědomí a obsahy vědomí.

Hlubinný self je esencí, pravou podstatou Ja. Vitální, biologický pocit žití, který tvoří identitu člověka i jeho "hlubokou spjatost s preformovanými vzorci lidské zkušenosti, která se utvářela za kulturního a fylogenetického vývoje lidstva". /Patrna je myšlenková blízkost Jungovu "kolektivnímu nevědomí"/. Hlubinná esence je zdrojem životní energie, plodnosti a tvořivosti, nelze ji rozumět a je nepřístupná přímému pozorování či přímé, jevové zkušenosti /běžné introspekci/. Nicméně se promítá do běžného chování, do snů a může být tušena ve specifických prožitkových stavech, jakými je meditace nebo tvořivá a plodivá hypnoterapie. Analogická je hologramu, u něhož celek je obsažen v každém bodě. Z tohoto

hlediska je každý člověk jedinečným zobrazením i zástupcem společné jednoty. Za individuálního vývoje mohlo dojít k odtrhnutí se od "plodivého jádra a hlubinného zdroje". Úkolem hypnoterapie je vedle jiného podpořit opětovné spojení mezi povrchovějšími a hlubinnými stránkami. Energetická stránka hlubinného self /rytmicita a množství průběžně uvolňové energie/ je blízká modernímu pojetí temperamentu "jako jádra osobnosti", jak je chápán V. Smékalem. Dodejme, že energetické hledisko neobjasňuje činnost psychiky, ale pouze naznačuje její spjatost s přirozenými biorytmy.

Osobní nevědomí můžeme chápat jako systém, který organizuje psychickou identitu člověka. Úkolem nevědomí, které je nesmírně složitým informačním organizačním systémem, je chránit integritu Já a jáství během ontogeneze a růstu k osobní autonomii i přizpůsobení se ve světě včetně schopnosti sebereflexe. Velmi zajímavý pokus o objasnění pojmu nevědomí podnikl Bateson, který individuální psychiku neohraničuje tělem, ale rozšiřuje ji navenek.

Bateson tvrdí "...o území, které je "vně" mimo naše tělo si vytváříme..nekonečnou serii reprezentací, nekonečnou serii map..k vlastnímu území se tak nikdy nedostaneme..Vždy je zde jen proces reprezentace[1] který filtruje řadu údajů, takže duchovní svět obsahuje jen mapy map, až do nekonečna... to, co se přenáší z území do mapy jsou transformované rozdíly a právě tyto rozdíly jsou elementárními myšlenkami. Základní jednotkou informace je tak zpráva o rozdílu, která má význam /a diference which makes a difference/."

1/ Pojem reprezentace je důležitý i z individuálně typologického hlediska. Později rozlišíme reprezentační systémy, které jsou vázány na smyslové modality.

Batesonova rozšířená psychika je chápána jako kybernetický zpětnovazebný systém, který je tvořen jak cyklickou informační smyčkou, tak drahami, kterými jsou zprávy o rozdílech přenášeny. Psychika je mapou, mapami území, které vyjadřují a reprezentují vzájemnou souvstažnost já uvnitř kontextu. Nevědomí je soustavou vzorců i neustále probíhajícího "vzorcovaní", matricí i konstelací, prostřednictvím kterého rozlišujeme a sebe sama navigujeme uvnitř ekosystému. "Je zřejmé, že mimo kůži existuje řada drah, po nichž jsou předávány zprávy, a jak tyto dráhy tak tyto zprávy je nutné zahrnout do duševního systému, kdykoli jsou pro něj významné... Individuální mysl je imanentní nejenom tělu. Imanentní je rovněž v drahách a zprávách mimo tělo, a existuje i vyšší mysl, jejíž je individuální psychika pouze subsystémem. Tato vyšší mysl je zřejmě to, co mají lidé na mysli, když hovoří o bohu, a která stále zůstává imanentní celému navzájem propojenému sociálnímu systému a planetární ekologii." /Bateson/.

Psychika, především její nevědomá část, obsahuje nejenom interpersonální vzorce, ale také mezilidské smyčky. Klient může být zcela pohlcen nebo zajat "skupinovou myslí" rodiny, klanu, strany, národa.

Vědomí je možno chápat jako figuru, která vystupuje z pozadí. Jestliže je nevědomí "holonomní [illegible]", tzn., že každou jeho částí víme nějak vše najednou, a jedna celostně, je orientace vědomí lineální. Hlavním [illegible] vědomí je uspořádání informací do akčních schémat nebo programů, postupuje

sekvenčně a účelově. Metaforou vědomí je "ředitel" nebo "správce", který je především konzervativní a netvořivý. Součástí vědomí jsou naše role, naučena senzomotorická schemata, na cíl zaměřené chování, "jasně formulované strategie a plány", racionalita. Jednostrannost vědomí je zdrojem tělesného napětí.

Vědomí ovlivňuje zpětnovazebně zbytek naší psychiky a má vliv na její činnost, ale způsob a průběh jeho vlivu na nevědomí a tělo je velmi málo znám. Na druhé straně vědomí vybírá a transformuje informace, které přicházejí z nevědomí. Rozděluje je na část ohniskovou /"můj vnitřní svět odkud čerpám zdroje"/ a periferní oblasti vůči kterým se vědomí výrazně ohraničilo. V případě, že v jedinci přetrvává "racionalistní" či "intelektuálsko - rozumějící" přístup může dojít k trvalé disociaci mezi vědomými a nevědomými pochody. Toto ontogenezí vzniklé rozdělení způsobuje, že vědomý záměr je izolován od mnoha korektivních a tvořivých procesů, které mohou přijít z nevědomí. "Izolované "vědomí" není schopno chápat kybernetickou povahu "já" a světa, protože obsahy vědomí jsou pojaty pragmaticky a účelově". /Bateson/.

Za obsahy vědomí můžeme pokládat vjemy, motorické akty, představy, ideje, hodnocení ap., stejně jako pocity. Vždy jde o informaci, že existuje nějaký zpozorovatelný rozdíl mezi zprávami , které přicházejí z různých oblastí. O zprávě o rozdílu je možné komunikovat a nakládat s ní.

Z mnohaúrovňového modelu "psychiky v kontextu" vyplývá i mnohaúrovňovost terapeutických cílů. Hlubinné Já je zdrojem nejpůvodnějších tvořivých procesů, jeho hranice s osobním nevědomím jsou neostré a průchodné. Tato cesta pravděpodobně umožňuje a zesiluje léčebný nebo seberozvojový ráz hypnoterapie. Na úrovni osobního, organizujícího nevědomí se hypnoterapeuté zaměřují na 1. harmonizaci a synchronizaci biologických rytmů, které tvoří základnu pro přirozené sebevyjádření se; 2. na takovou stimulaci nevědomí, aby vznikly nové asociace mezi dosavadními životními zkušenostmi, dochází buď ke "spontánní reasociaci" nebo k tvorbě nových propojení. Na úrovni vědomého, cílesměrného chování podporuje terapeut změnu tím, že přeznačuje, dává do nových souvislostí a modifikuje klientovy dosavadní strategie. Na úrovni konkrétních obsahů vědomí terapeut modifikuje a obměňuje tyto obsahy.

Pro navození tvořivé změny se zdá rozhodující práce s nevědomou organizací a psychickou dynamikou. Vědomí a nevědomí jsou komplementární, ale jak bylo naznačeno výše, mnoho problémů našich klientů je důsledkem toho, že jsou zajati a zcela identifikováni s obsahy vědomí a oddělují se tak od tvořivých a moudrých zdrojů ve vlastním nevědomí, jejich integrita je narušena.

Nuže, i když je vědomí bystré a inteligentní, považujeme nevědomí za ještě bystřejší, nápaditější, a originalnější. Nevědomí je schopno pracovat zcela nezávisle na vědomí a je to právě ono, které umožňuje hluboké a transformující změny v duševním životě. Kooperační hypnoterapeut chápe hypnotický trans jako proces, který odvádí klientovy vědomé pochody stranou a dává příležitost jeho nevědomí, aby mohlo tvořivě a plodně pracovat na přeměně psychických realit. Z toho vyplývá, že k tomu, aby nastala terapeutická změna není nutný velen.

3. Vědomí a nevědomí v klinické praxi

O konstruktu vědomí a nevědomí je nutno s klientem

diskutovat. Erickson pokládá vědomí za slabší, méně inteligentní méně přesné a snadněji zesměšnitelné. Nevědomí považoval za obecnou moudrost v intencích maxima A. Adlera: "Člověk toho zná víc, než jen to, čemu rozumí". Erickson to formuloval takto "Víte víc, než si myslíte, že víte". A. J. Werich: "Často jsem byl překvapen, když moje uši slyšely to, co říkají má ústa." Běžná zkušenost: Mnoho lidí napadají ty nejlepší myšlenky až po ukončeném jednání. Ideje už jsou "v nich" v nějaké preformované podobě, ale něco znemožňovalo, aby se v danou chvíli vyjevily. Bránilo tomu jejich vědomí, které situaci zpracovávalo navyklým způsobem a nedovolovalo, aby se vynořily alternativní myšlenky z nevědomí. Příklad, jak klientovi ilustrovat rozdíl mezi vědomím a nevědomím:

"Myslím si, že to o čem budu mluvit se stalo nejenom mně, ale každému člověku. Bylo to tehdy, když jsem si nemohl vzpomenout na jméno někoho, koho znám. Čím více jsem se snažil tím méně se mi to dařilo. Až když jsem začal dělat něco jiného, když jsem se vědomě zabýval něčím jiným, tak z ničeho nic se odkudsi jméno vynořilo. Moje nevědomí najednou dostalo příležitost, aby mohlo vědomí říci správnou odpověď."

Obdobných příkladů najdeme velmi mnoho: člověk, který luští křížovku, nemůže přijít na nějaké slovo, odloží ji, za nějakou dobu se k ní vrátí a jde to. Někdo při práci na referátu neví jak dál, jde na procházku, spí ap. a najednou "ví jak dál".

O nevědomí můžeme uvažovat i jako o "regulátoru", který řídí činnost tělesných funkcí /dech, činnost srdce aj./ s tím, že je zdůrazňována jejich samočinnost a nezávislost na vědomí. Dalším příkladem je zjištění dominantního palce; klienta se nejdřív dotážeme zda je pravák nebo levák. Požádáme jej, aby obě ruce sepjal nad hlavou a pak je dal spojené před sebe, aby předpažil, a zjistil, který palec je nahoře. Pak, aby palce vyměnil. Obvykle říká, že je to nepřirozené. V další diskusi poukážeme na samočinnost nevědomé volby a na to, že se o ni nemusíme starat.

Lidem, kteří mají problémy při ujasňování si úlohy nevědomí x vědomí můžeme sdělit. Příklady.

Rigidní a "vnitřním dialogem" zaujatý klient /"zvědomňovač"/:

"Vaše vědomí je velmi inteligentní a bystré a zná velmi mnoho věcí, o kterých já nemám ponětí. Ale myslím si, že vím o jedné oblasti, o které Vaše vědomí neví. Vím, že Vaše nevědomí je bystřejší, originálnější a tvořivější, než je ochotno Vaše vědomí připustit. Ve Vašem nevědomí jsou všechny Vaše myšlenky, nápady, prožitky a pocity, které jste měl v celém životě a možná, že dříve či později nebo právě nyní nastane ta nejvhodnější příležitost umožnit Vašemu nevědomí, aby mohlo na problému pracovat tak, jak to pokládá za vhodné."

Neklidný, napjatý klient:

"Dnes jste za mnou přišel se svým neklidným a napjatým vědomím. A já si myslím, že právě nyní dostává Vaše vědomí příležitost ponechat na vlastním nevědomí, aby svým způsobem [illegible] s Vaší věcí /nemocí, problémem aj./. Přitom ani moje ani Vaše vědomí neví jakým způsobem to Vaše nevědomí udělá, nebo kdy se do toho dostane. Možná, že to nyní neví ani Vaše nevědomí, které si ve vhodnou chvíli nalo[illegible] s celou [illegible] svým způsobem."

Oba příklady upozorňují na to, že jest před hypnotickou indukcí je nutné podrobně probrat příklady činnosti vědomí a nevědomí tak, aby klient dobře porozuměl jejich dělenosti /disociaci/ na základě osobních zkušeností. Disociace mezi vědomím x nevědomím[1] je ústředním problémem konverzační hypnoterapie, a proto je nutné tyto dichotomní pojmy pečlivě vysvětlit a ujistit se, zda subjekt dobře pochopil.

1/ Přednost je dána termínům vědomí x nevědomí před vědomí x podvědomí. Druhá dichtomie používá fyzikální metafory: nahoře - dole, a tím by mohlo navodit pocit o podřadnosti podvědomí. Záporná předpona ne- naznačuje, že je v naší psychice něco , co není vědomím, něco o jehož činnosti vědomí neví, ale může se setkávat s výsledky jeho činnosti.

Lankton se velmi podrobně zabýval polaritou vědomě nevědomé disociace. Obdobně jako další následovníci Ericksona považoval za důležité, aby hypnoterapeut věděl, že při disociaci vědomí nevědomí se obě stránky psychiky mohou zabývat tímtéž, ale každá svým způsobem anebo se mohou zabývat něčím zcela odlišným.

Dichtomie je někdy spatřována i v polaritě mozkových hemisfér, když levé se přisuzuje vědomí a pravé nevědomí. Zdá se, že jde o velmi hrubé zjednodušení, a domnívám se, že blíže je informační než anatomické objasnění. Vědomí postupuje podle lineální kauzality od A k B přes C k D, kdežto nevědomí je pravděpodobně založeno na koincidenci událostí v prostoru a čase, tzn. že propojení mezi ději Á - Ḃ - Ć - Ḍ nastalo právě proto, že se vyskytly ve stejný okamžik v daném prostoru. Vědomí je kauzálně deterministické a nevědomí v sobě obsahuje synchronicitu a koincidenci událostí[2].

2/ Úvahy jsou inspirovány C. G. Jungem, který v předmluvě ke knize I-ting rozlišuje kauzalně deterministický model /evropský způsob myšlení/ a model synchronicity /taoistické myšlení/. Prvé je analytické druhé intuitivní. Prvé může být druhým rozvíjeno a inspirováno, nebo je potlačuje a uzavírá.

Procvičme si polaritu vědomé x nevědomé disociace, a to tak, že nejdříve řekneme to, co souvisí s vědomím a pak to, co se týká nevědomí /tab. č. 2, inspirována Lanktonem/.

Například: Někdo může říci: "Vaše vědomí mi naslouchá a slyší má slova zatím, co se vaše nevědomí zajímá o to, co je z toho nejpodstatnější". Jiný: "Vaše vědomí se zajímá o to, aby se naučilo jedinou věc, kdežto vaše nevědomí ví zásluhou zcela samostatného myšlení, co skutečně potřebujete". Nebo "Vaše vědomí právě přemýšlí o tom, co chce teď říci, zatím co Vaše nevědomí Vám umožní zcela plynule rozvíjet složení mých slov." "Sebedůvěra Vašeho vědomí je založena na bohatých znalostech vašeho nevědomí".

Příklady ericksonovy indukce

"Vaše nevědomí toho dokáže mnohem více než Vaše vědomí. Vaše vědomí je událost a zabývání se momentální situací.

Uvědomujete si stolek, knihovničky, závěs, skříňky, telefon, které nemají nic společného se zájmy kvůli kterým jste přišel. Ovšem, vaše nevědomí nemusí brát v úvahu všechny tyto nedůležité věci a může věnovat pozornost mým slovům a odpovědím na ně. A mnoho myšlenek, které probíhají ve Vašem nevědomí se děje, aniž bychom o nich věděli."

"Rychlost myšlení je rychlostí elektřiny. A v mozku jsou miliony buněk, které jsou v neustále činnosti. A vy nyní máte příležitost, abyste si uvědomil jen několik myšlenkových pochodů, které se v mozku dějí. Jeden velmi prostý podnět může ve Vašem nevědomí vyvolat velmi mnoho myšlenek, které spolu nemusí souviset."

Nevědomí může být tvořivé a plodivé, ale ne vždy k tomu má prostředky, aby takovým mohlo být. Je vhodné vytvořit přiměřený kontext. Přijatelný rámec vychází z rozhovoru s klientem, atmosféry důvěry a vzájemného sdílení, což vede k formulaci a "smluvení se na tom", čeho se bude léčba týkat; k vytvoření bezpečného a biologického rytmu v odpovídajícím prostředí; stimulují se a facilitují způsoby, jak účinně jednat a spolupracovat v sociální oblasti.

Shrnutí. Plynulá interakce mezi vědomím a nevědomím je nutná pro tvořivý a kvalitní život každého člověka. Ovšem u běžné populace je tato plodná interakce méně častá. Gilligan upozorňuje na kvality vztahu mezi vědomím a nevědomím. Vztah může být průsvitný - flexibilní, průběžný, otevřený a nápaditý nebo temný - neprůsvitný, uzavřený, diskontinuitní a tvrdý. Kvalita vztahu se může měnit v čase a obvykle závisí na pocitu psychologického bezpečí, svalovém tonu i na tom, zda je aktuální prožitek přijatelný /evalvující/ nebo odmítavý /devalvující/.

V případě, že jsou hranice průsvitné, jsou i vědomí a nevědomí vzájemně komplementární, ale jsou-li zatemnělé, jsou oba subsystémy v opozici a soutěží spolu /např. jedinec versus prostředí, já proti jiným ap./. Hlavním cílem hypnoterapie a tvořivého seberozvoje je změkčit, zprůchodnit tyto hranice, aby byla možná komplementarita.

4. Evalvující a devalvující trans /Tab. 3/

Erickson v posledních letech svého života na otázku, co je to trans a co je to nevědomí poněkud skromně odpovídal: "Snaha vysvětlit je, by mě odvedla od poznávání a zužitkování mnoha jiných možností, které se mohou vyskytnout". Odtud, vyvarujme se jakékoli jednoznačné definice hypnotického transu. Pravděpodobně neexistuje žádné pravidlo, na jehož základě by si měl praktik vytvořit názor o transu. Jde o zcela přirozený děj, který se vyskytuje v nesčetně mnoha situacích a souvislostech. Je-li jakýkoli pokus o jednoznačné vymezení transu zavádějící, pokusme se alespoň o přiblížení některých vlastností transu tak, jak o nich pojednal Gilligan.

a. Imsová ideodynamika - probíhá sám od sebe, "děje se právě nyní", aniž by byl řízen, ovládán nebo se na něm nějak podílela vědomá stránka psychiky.

b. Paradoxní logika - jde o sjednocení protikladů a nebo to, co je běžně nespojené, je v transu prožíváno jako propojené a spjaté. V transu mohou být současně "zde" a "tam", být dospělým i dítětem. Tato logika dává prožitek nepojmového nonverbálního stavu jednoty.

c. Trans je stavem hlubokého prožitkového ponoření, za něhož

může jedince uvolnit pochody nevědomí, které jsou zcela nezávislé na vědomých pochodech.

d. Trans může být sebedevalvujícím nebo sebedevalvujícím

d.1. Sebedevalvující trans je příjemný, rytmický, průběžný, pružný a plynulý. Obsahy, které se vyskytují v tomto transu směřují ke změně, umožněna je tvorba nových asociací mezi nimi, tvoří se nové gestalty, vše se děje spontánně a chybí snaha vědomé ovlivňovat transové procesy.

d.2. Sebedevalvující trans je prožíván jako ohrožující, arytmický a rigidní. Prožitkové obsahy se neustále opakují, subjekt je odmítá, odděluje se od nich, nechce je mít, neintegruje je do Já. Snaží se je ovládnout, popřít, prožívá negativní vztah jak k sobě tak k jiným. Může jít jak o prožívaný pocit úzkosti, tak o nudu mezi partnery, "ze které nelze vyskočit".

Úkolem hypnoterapeuta je transformace transu negativního v pozitivní. Ilustrujme to úvahou o dvojné vazbě a transové logice. Transova logika umožňuje, aby zdánlivě opačné vztahy byly v daný okamžik stejně hodnotné. Dovoluje, aby konfliktní a kontradiktorické věci byly integrovány. Většinu klinických problémů je možno chápat jako dvojné vazby či "autohypnotické kodany". Klient je v indukční smyčce, která obsahuje zdánlivě protichůdné strany: "Chci se změnit-nechci se změnit". "Chci být s druhými - nechci být s druhými". "Chci odejít - chci zůstat". V transu je možné tyto protivy rozpustit, chybí v něm konjunkce - disjunkce, a proto je možná integrace. V hypnoterapeutické práci vytváříme sugescemi sémantickou síť, která tuto transformaci umožňuje. Velmi dobře se zde mohou uplatnit nedirektivní, dvojně vazebné vědomě nevědomé disociace a vazby non sequitur, které budou podrobně diskutovány ve třetí kapitole.

Klienti, kteří nás vyhledávají, selhali ve své snaze po integritě a došlo k integritě chybné - desintegritě. Symptom je výsledkem neúspěšného pokusu o nastolení harmonické komplementarity mezi vědomím a nevědomím. Tato falešná, zástupná integrita původní integritu neguje. Symptom reprezentuje něco, co není. V transu prostřednictvím hypnoterapeutických metafor lze obejít "to, co způsobuje negaci" a podmínit to, aby nastalo to, co není.

Tabulka č. 2

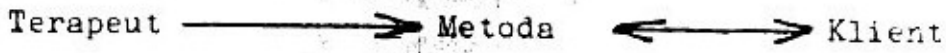
Disociace vědomí x nevědomí - procvičování

VAŠE VĚDOMÍ	SPOJKA	VAŠE NEVĚDOMÍ
naslouchá a slyší má slova	a	dělá něco jiného
se může zajímat o to, aby se naučilo jednu věc	a	se zajímá o to, co je skutečně podstatné
může pochybovat	a	vytváří svůj vlastní způsob myšlení
je možná zvědavé	a	se o to dál nezajímá
postupuje přímočaře a jednostranně	a	přemýšlí celostně, v širších souvislostech
dělá něco, co není příliš zajímavé	ovšem	pro Vás dělá velmi mnoho důležitých věcí
se zajímá o jednu podobu transu	zatímco	má svou vlastní představu o tom, co je vlastně důležité
se může zaměřit jen na jednu věc	zatímco	se učí mnohem širšeji
neví, kdy se věci dokončí	poněvadž	dělá vše proto, aby se tak stalo tehdy, jakmile to bude nejvhodnější
třídí, uspořádává, odborničí	právě tak jako	rozumí souvislostem
může být snadno rozptýleno	protože	může dovolit Vašemu vědomí, aby na to přišlo později
mohou některé věci překvapit	protože	má nesmírnou zásobu toho, co se naučilo, mnoho snů, možností a prostředků
je zaměřeno na bezprostřední situaci	kdežto v tutéž dobu	dělá k Vašemu prospěchu

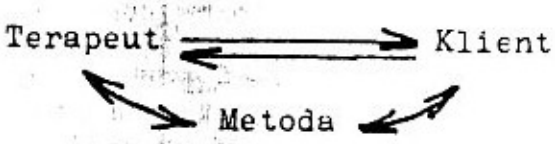
Obrazek č. 1

Vztah terapeut x metoda x klient

1. Pasování



2. Hledání



Tabulka č. 3

Tranz evalvující a devalvující - charakteristika

Společné znaky

1. Ideodynamika - probíhá samo od sebe
2. Paradoxní logika - sjednocení protikladů
3. Hluboké prožitkové pohlcení

Diferencující znaky

4. Kontext - vztah k sobě a druhým
   pozitivní vs. negativní
5. Biologický rytmus - rytmický vs. arytmický
6. Variabilita - flexibilní, fluentní vs. rigidní

Moto

Lidská myl není určena
k subordinaci... má se řídit
sama a my ji musíme následo-
vat krok za krokem, snažíce
se jí držet co nejlépe

L. Thomas

Kapitola II

KOOPERAČNÍ A KONVERZAČNÍ STRATEGIE

1. Úvod

Hydroterapeut volně komunikuje s klientem a přijímá vše, co se o něm dovídá. Za rozhovoru se před terapeutem otevírají psychické reality subjektu, které zužitkovává tak, aby to vedlo k navození a prohloubení transu. Vstřícnost a uznání, se kterým je klient přijímán, vede k tomu, že i on se otevírá a "bere" terapeuta. Mezi oběma postupně vzniká bezpečný časoprostor, ve kterém může člověk zcela svobodně vyjádřit své osobní hodnoty, a ví, že pro ně nebude znevažován nebo zpochybnován.

Vznik a rozvoj hypnotického transu je výsledkem duševního dění subjektu a vše, co hypnotizér dělá slouží především k navození vhodného hypnotického klimatu a ke kultivaci sématického pole klienta, do kterého se zasejí semínka pro budoucí terapeutickou změnu. Erickson přirovnával tuto činnost k inkubátoru, který vytváří adekvátní prostředí, aby se z vajec mohla vylíhnout kuřata, ale vylíhnutí závisí na vývojových procesech.

2. Tvorba terapeutického klimatu

2.1. Přijetí a zužitkování klientových duševních realit

Dobrý průběh léčby je podmíněn tvorbou takového "mezi-osobního klimatu", ve kterém má klient pocit, že vše, co dělá, je respektováno. Terapeut je nehodnotivý a osvojil si názor, že každý člověk v daný okamžik dělá to nejlepší, čeho je právě schopen. Chápe, že to subjekt jinak nedovede a neusiluje o to, aby svou zkušenost popíral, skrýval, nebo odmítal, racionalizoval, nebo se od ní jiným způsobem odděloval.

Mezi terapeutem a pacientem vzniká komplementární vztah, kterým proudí tok informací, sdílená komunikace se stává zpětnovazební smyčkou. Hypnotizér v takovémto rámci snadno opouští pejorativní jazyk klinické psychologie. Komplementarita přiřazuje terapeuta ke klientovi a naopak, a je-li sebedevalvující disociace ústředním bodem většiny psychologických problémů, je také prvním a základním krokem v pokuse o změnu.

Erickson: "Velmi mnoho pacientů, kteří vyhledali psychoterapii, jsou zjevně nepřátelští, vzdorovití, kladou odpor nebo se intenzivně brání a vypadají tak, jakoby nebyli ochotni přijmout terapii, o kterou požádali. Opozice je složkou i součástí toho, proč léčbu vyhledali... No a na tento postoj je třeba brát ohled a nepokládat jej za aktivní a úmyslný či neuvědomovaný záměr klást odpor. Resistenci je nutno otevřeně přijmout, vlídně ji akceptovat, poněvadž je pro klienta životně důležitým způsobem komunikace o určité části problému. Odpor může posloužit jako klíč k otevření brány, která vede k intrapsychickým obranám.. Terapeut, jenž si to uvědomuje, a je-li dovedný v hypnoterapii, může snadno a často velmi rychle tyto

nekooperační formy chování zužitkovat k navození raportu. U pacienta to obvykle rozvine pocit, že se mu rozumí a vzrůstá naděje, že se konečně dosáhne zamýšleného cíle".

Přijetí klienta takového jaký je, dovoluje, aby jeho chování bylo terapeuticky zužitkováno. Obecně vzato vede terapeut klienta k tomu: "Vše, co nyní děláte je přesně to, co vám umožní, abyste mohl dělat X". Princip změny je homeopatický, stejné se léčí stejným. 1/

1/ Allopatický přístup, obvyklý v naší medicíně je zpochybněn. Pravděpodobně to nejlépe vystihuje starořímský maxim a paradox "Čím více se věci mění, tím více zůstávají stejné".

Terapeut předpokládá, že žádoucí stav přirozeně vyplyne ze stavu aktuálního a používá takových komunikačních postupů, které vycházejí z duševních realit klienta /např.aktuálního chování, názorů, předsudků, "předpokládaných hranic", pozitiv, vzpomínek aj./

Příklad. Aktuální bolest lze využít tak, aby vedla ke kooperaci. Transakce, které probíhají mezi terapeutem a klientem nejsou jednorázové, ale neustále plynoucí proces uvnitř kterého terapeut neustále pozoruje, přijímá zužitkovává libovolné klientovy projevy. Terapeut se soustřeďuje především na proces, probíhající děj, obsah je komplement.

2.2. Provázení, vedení, kotvení a časování.

Provázení je zpětnovazebním následováním[2/] klientova zjevného chování, ať již na úrovni verbální, nebo nonverbální. Může jít o doslovný výčet toho, co na klientu vidíme, ať již jde o jeho tělesné projevy, držení těla, oděv nebo o taktní opakování jeho slov. Zrcadlení je úplným, částečným nebo zkříženým napodobováním zjevného mimoslovního chování klienta /od shodného držení těla až po podobnou hlasitost, intonaci a modulaci hlasu aj./. Provázení znamená jdu krok za krokem vedle tebe, ale mám přitom dostatečnou výrazovou volnost, kdežto zrcadlení říká, že se snažím, alespoň částečně dělat totéž, co ty.

1/ S. Kratochvíl použil velmi výstižný příměr "držet krok s". Důležité je, že klienta následujeme jeho tempem a rytmem na jeho cestě, až získá důvěru, že opravdu má dobrého souputníka a teprve pak v něm vznikne pohotovost k tomu, aby jej jeho společník mohl vést jinudy.

Obojí je nutno dělat taktně, aby to nevyvolalo stejnou nelibost a odmítnutí jako dětská hra "opičení se", jejímž cílem je zesměšnit bližního svého. Jemné a přirozené následování je základem účinné komunikace mezi lidmi a vytváří kontext "vzájemného sjednocení" toho, že patříme k sobě, aktuální prožitky jsou přijímány, obrany se lámou a otevírá se tak cesta k novým zkušenostem.

Vedení vyplývá a navazuje na úspěšné provázení a zaměřuje i mění dosud probíhající chování terapeuticky žádoucím směrem. Pokud provázení a zrcadlení v klientovi navozují stav "přijetí a souhlasu" s tím, co terapeut říká a dělá, který vyplynul z pocitu "on je v souladu se mnou" pak vedení nabízí subjektu komplementární výměnu rolí tak, aby byl dosavadní soulad za-

chovan. Klientův pravděpodobně neuvědomělý pocit může znít asi takto: "Nyní půjdu já s tebou, když ty jsi šel se mnou".

V předchozích řádcích je implicitní, že provázení musí být nejenom přiměřené, ale také dostatečně dlouhé, aby byl klient připraven přijmout terapeutovo vedení. Důležitou otázkou je časování: kdy ukončit provázení a kdy přejít k vedení. Odpověď je velmi prostá. Dialog mezi terapeutem a klientem je neustálým procesem střídajícího se provázení a vedení, obě složky jsou komplementární a probíhá-li rozhovor dobře, přelévají se zcela plynule jedna v druhou u obou protagonistů děje. Vnímavá a otevřená zkušenost dříve nebo později hypnoterapeutu umožní, aby vystihl, kdy je klient připraven k plynulé výměně rolí. Ukáže-li se ovšem, že vedení přišlo předčasně nebo je nevhodné, vraťme se k provázení. Ostatně veškerá hypnotická práce je neustálým provázením, časováním a kotvením[1/] tak, aby bylo možné zužitkovat vše, co klient poskytuje k navození terapeutické změny.

1/ Kotvení je zpevňováním některých odpovědí klienta, zatím co jiné se nechávají vyhasnout. Z hlediska terapeutického cíle může být pozitivní a negativní. Příklad negativního: Kolega se dotazoval, jak pracovat s mnohomluvnými ženami, které nedokáže přerušit. Sledoval jsem jej při práci s jednou z nich: on neustále přikyvoval, a tak potvrzoval, kotvil její chování.

Za bdělé konverzace s klientem, ať již jde o sběr anamnestických údajů nebo informací o aktuálním problému aj. umožňuje střídavé provázení a vedení /klient mluví - terapeut naslouchá, terapeut se dotazuje - klient odpovídá atd./ navodit kooperaci a raport. Vědomí klienta se zaměřuje na terapeuta. Kvalitativně nová podoba provázení přichází s hypnotickou indukcí, která klienta orientuje od vnějších na vnitřní psychické reality. Jakmile "subjekt vstoupil dovnitř" je provázen a veden sériemi nepřímých a metaforických sugescí, které jej "nejdříve následují při jeho cestě k nevědomým zdrojům a možnostem" a posléze vedou a provází, když buduje nové cesty a mosty mezi dosud osamocenými dispozicemi.

Příklad. 17 letá tenistka měla před i za utkání výraznou trému, její hru vázla, narušena byla především schopnost měnit rytmus a přecházet do důrazného protiútoku. Dívka byla do svých 16 let i úspěšnou recitátorkou, několikrát vyhrála krajské kolo a na celostátní soutěži se dvakrát umístila do třetího místa. Úkolem hypnoterapie bylo doprovázet klientku k dispozicím recitačním /změna rytmu, zpomalování a zrychlování/, důraz na některá místa textu atd. a "převádět" je do oblasti tenisu! Změna je výsledkem nových asociací mezi zdroji a výkonovým chováním. Snad je v příkladu obsažen podnět pro každodenní praci. Terapie je účinná jedině tehdy, pomáhá-li klientovi, aby si vytvořil nové asociace mezi dispozicemi a zdroji, které tvoří jeho životní zkušenosti.

Další příklad. Gilligan nabízí velmi pěknou metaforickou ilustraci provázení a vedení.

"Představte si lidské tělo jako hudební nástroj a chování je písní nebo melodií, kterou tento nástroj hraje. Úkolem učitele hudby /terapeuta/ je podněcovat schopnosti studentů /klientů/, aby hráli na své nástroje. Dobrý učitel nejdříve naslouchá,

jak student hraje, pozorně si všímá jeho osobního stylu, předností a nedostatků, zájmu o určitý druh hudby atd. Učitel si vezme vlastní nástroj, vyladí se na studenta /vytváří raport/ a začíná hrát studentovu melodii nebo píseň /provázení/. Jakmile mezi nimi vznikne "vysílací a příjmový kanál", mohou být do něj "vysílány" i nové tóny, později i nové melodie, takže je možné hrát i něco jiného /vedení/, ale současně je možné kdykoli se vrátit ke studentově původní melodii a jejímu rytmu /návrat k provázení/. Učitel umožňuje žákovi, aby postupně rozvíjel vlastní vrozené dispozice, a vede jej k tomu, aby rozšířil svůj rejstřík dovedností a překročil hranice vědomých omezení.

Může se stát, že student není vždy ochoten nebo schopen následovat učitelovo vedení. Platí to především tehdy, zní-li oba nástroje falešně /učitel je diletant, nebo teoretik, nebo nemá hudební sluch/ nebo hrají podle odlišných klíčů /každý hraje v jiné tónině a jinou melodii a nejsou schopni hrát duet, chybí raport/. Případně učitel dělá velmi rychlé změny /značné tempo vedení/ v melodii, slovech písně, rytmu, stylu /od taneční hudby k poslechové/ nebo zavádí nějaký nový styl /např. rokovou hudbu/, která žáka neoslovuje /nepřiměřené vedení/. Dobrý učitel se takovýmto chybám vyhýbá, anebo přijdou-li nenáze, pružně svou hru změní tak, aby odpovídala aktuálním možnostem klienta".

Příklad osvětluje i případně resistentní chování klienta v úplně jiných souvislostech. Pacient svým odporem, nepřátelstvím, protestem ap. žádá terapeuta, aby se zaměřil na a provázel některé jiné stránky jeho prožívání. Resistence je výrazem pacientovy individuality.

Příklad. V jednom z kursů se přihlásil k demonstraci mladý lékař, který o sobě tvrdil, že jej nemůže nikdo zhypnotizovat a že se o to pokoušeli "nějací machři". Díval se vyzývavě a s úsměškem. Abych soustředil jeho odpor na sebe, řekl jsem mu, že všichni "machři" byli moji učitelé a že se nyní pokusím na ně navázat. Požádal jsem jej o to, aby mi podrobně popsal, jak probíhala poslední hypnotizace a dověděl jsem se, že se hypnotizér marně pokoušel o levitaci jeho ruky. Vyzval jsem ho, aby mi ukázal ruku, o kterou šlo a zda ji nemohl mírně zvednout. Až to udělal, zeptal jsem se, zda je do pravé ruky opravdu dobře soustředěný /potvrdil to/ a zda si pečlivě všímá všech pocitů, které v ruce má, nebo mohl by mít. " V pravé ruce můžete cítit tíhu nebo lehkost, uvolnění nebo napětí, teplo nebo chlad, popřípadě jakékoliv jiné pocity, anebo v ní nemusíte pocitovat vůbec nic... Ovšem vaše vědomí je do ruky velmi dobře soustředěno, zatímco vaše levá ruka leží dole, na opěradle křesla. Pouze levá ruka může vstoupit do hypnozy".

Resistence mladého lékaře byla přijata a zužitkována tak, aby posloužila původnímu záměru, navodit hypnózu. Jeho vědomí bylo záměrně zaměřeno do "hypnoticky neúspěšné" pravé ruky a současně byly nabídnuty možné pocity, které v ní mohou,ale také nemusí být /sugesce zahrnující všechny varianty z jedné odpovědové třídy-provázení/ a levá ruka ležela dole /provázení a následovala sugece "pouze levá ruka může vstoupit do hypnózy" /disociace a vedení"/. Vstupní odpor, aby úspěšně dosáhl svého, musí zůstat v pravé ruce a nebude se týkat levé, která leží dole /představa hypnózy byla spjata s levitací/. Vstup levé ruky do hypnotického transu je výsledkem spokojenosti mladíka, že jeho vzdor byl úspěšný.

Při práci s resistencí se uplatní všechny druhy nepřímých sugescí a vazeb, o kterých pojednává třetí kapitola. Velmi účinné jsou postupy, které vyvolávají v hypnotizovaném zmatek, a o nichž bude pojednáno v jiné příručce. Práce s resistentním pacientem je "vysokou školou psychoterapie". Hypnoterapeut se učí hledat v sobě samém prostor, ve kterém by mohl přijmout zdánlivě nekooperujícího klienta, prožije-li toto setkání jako smysluplné a možné, právě takto může vyjít ze sebe ven a ovlivňovat klienta terapeutickým směrem. "Každý z nás má svůj zcela osobitý styl spolupráce. Hypnoterapeutická interakce se tak stává fascinujícím procesem objevování a odkrývání tohoto původního stylu součinnosti a v dalších fázích i hledáním a nacházením způsobu, jakým to může být zužitkováno pro navození terapeutického transu" /de Shaper/.

2.3. Princip zužitkování

Zužitkování patří ke klíčovým pojmům kooperační hypnoterapie. Proces provázení je zužitkováním přímo pozorovaného. V úvodních fázích hypnotické indukce je úkolem provázení a vedení oslabovat podíl vědomí na aktuálním prožívání a zaměřovat klienta dovnitř, na vnitřní reality tak, aby se v nich uvolnily tvořivé a léčebné zdroje. Jde o disociaci vědomého x nevědomého, o obrat i důvěru k procesům nevědomí. Nepřímé i přímé sugesce, epizody ze života i hypnoterapeutické metafory amplifikují činnost nevědomí tak, že dříve nebo později bude dosaženo terapeutického cíle. Princip zužitkování je procesem obratu, oživení a povzbuzení plodivých dějů v nevědomí takovým způsobem, aby vědomí nebránilo a nerušilo tvorbu terapeutické změny.

Gilligan navrhl následující zásady kooperační hypnoterapie.

a) Terapeut musí vytvořit takové prostředí a navodit takový kontext, aby se klient stal vnímavým nejenom vůči terapeutovi, ale také k myšlenkám, které mu sděluje.
b) Průběžné oslabování vědomě navyklých myšlenkových schemat.
c) Sjednocení informačního toku s biologickými rytmy klienta /opuštění duality či disociace "psyché" x "soma"/.

2.3.1. Zužitkování přímo pozorovaného

Hypnoterapeut musí nejdříve zužitkovat klientovo zaměření navenek, provází na slovní a mimoslovní úrovni to, co je pozorovatelné a nepochybné, fixuje ji na sebe, a byla-li jednou soustředěna, lze ji dříve či později orientovat i jiným směrem /vedení/.

Slovní provázení a vedení

Syntax účinné hypnotické komunikace je založena na provázání tvrzení provázejících s těmi, která vedou.

a. Konjuktivní postup
"X a X a X a Y", kde X = provázení, Y = vedení

1. Sedíte v křesle /provázení/
2. a díváte se na mě "
3. a volně dýcháte "
4. a já vám něco říkám "
5. a můžete se začít uvolňovat /vedení/

b. Disjunktivní postup
"X nebo X nebo X nebo X ale Y"

1. Nevím zda byste se rád díval na zem /provázení/
2. nebo byste se raději díval na mě "
3. nebo raději na zem "
4. nebo byste si rád sedl ještě pohodlněji "
5. ale vím, že Vaše nevědomí může vstoupit do hypnozy způsobem, který Vám osobně nejvíce vyhovuje /vedení/

c. Implikace

1. Pokud X tak Y
   Pokud sedíte v tomto křesle, tak se můžete začít uvolňovat.
2. Zatím co X tak Y
   Zatím co sedíte tak pohodlně, jak je to možné, můžete si povšimnout i toho, že Vaše nevědomí pozvolna navozuje hypnózu.
3. Když X tak Y
   Když naslouchátě mému hlasu, tak si možná vzpomenete na pocit klidu a pohody.
4. Jakmile X pak Y
   Jakmile se posadíte co nejpohodlněji, pak může vaše nevědomí začít hledat způsob, který by mu umožnil, aby se vyjádřilo co nejlépe.

Účinnost vět zvyšuje přesvědčivý a věrohodný mimoslovní doprovod. Pravděpodobně nebude klient ochoten vstoupit do hypnózy, jestliže bude hypnotizér působit křečovitě nebo napjatě, bude mu škodit nebo bude lhostejný aj.
Nejlepší je, když sám terapeut
- vstoupí do vnějškově zaměřeného transu
- synchronizuje se s klientem
- mluví smysluplně a zajímavě
- je neustále vnímavý ke změnám, které se s klientem dějí.

Pozor, volba slov nebo způsoby formulace vět mohou být pro klienta nepřijatelné, případně jej mohou zranovat, jiný může mít pocit "on se mnou manipuluje proti mé vůli". Za takových okolností je vhodnější postupovat permisivně a nehypnotizovat přímočaře, ale "od lesa".
Příklad.

"Před chvílí jste mě podrobně seznamoval s svým problémem, který Vás tíží. Dověděl jsem se hodně o tom, jakým způsobem se projevuje, a také jste mi přiblížil to, jakými způsoby jste se jej snažil ovlivnit a jak vám při tom pomahali jiní lidé. Seznamoval jste mě i s věcmi a léky, které vám měly pomoci vaše obtíže zvládnout. Během toho, co jsme spolu mluvili, jsem se stále více soustřeďoval na to, co říkáte. A stejně i vy jste byl velmi pečlivě soustředěn na mě a volil jste přitom takova slova, která by mi mohla pomoci v tom, abych se ve vaší věci, alespoň částečně orientoval."

"....A nyní, když sedíte proti mě a posloucháte můj hlas, který říká různá slova, tak pro Vás mohou být důležitá pouze ta, která mohou nějakým způsobem přispět k řešení vaší věci.... A nebude vůbec důležité zda vaše oči zůstanou otevřeny nebo nebude třeba, aby zůstávala vaše víčka oddělena... Poněvadž dříve nebo později, jak tu sedíte naproti mě, posloucháte můj hlas....hledíte mi do očí...a vaše víčka se pohybují dolů, dolů...a dolů, a tak už není třeba, aby zůstávala otevřena...."

V příkladu, který byl založen na retrospektivním provázení se na obecnější, shrnující, úrovni popisovalo to, co se odehrávalo mezi terapeutem a klientem předtím, než začala hypnotická indukce. Terapeut svými slovy nepřímo zaměřoval pozornost subjektu na sebe, což pak přímým tvrzením podtrhl /"byl jste na mě soustředěn"/ a posléze přešel z retrospektivy k provázení aktuálního chování, aby později klienta dovedl sérií nepřímých sugescí k zavření očí, odpoutání se od vnějšku a zaměřil jej dovnitř.

"....A nyní, když se Vaše víčka zavřela, můžete vstupovat do hypnozy mnohem snadněji. A možna, že je pro Vás důležité, abyste se dověděl, že se o to není třeba snažit. Obvykle to probíhá samo od sebe. Stejně jako není třeba se starat o to, co je vpravo, co je vlevo, co je za vami a co je za mnou. A není také důležité, zda do hypnotického stavu půjdete rychle nebo pomalu, plynule nebo ve skocích, případně úplně jinak....mnohem důležitější je, že do hypnotického stavu můžete vstoupit svým zcela osobitým způsobem.... A různí lidé mohou svůj vstup do hypnozy prožívat odlišně, někteří jako postupné klesání stále hlouběji a hlouběji, další mohou mít pocit, že je to unáší dál a dál, jiní mají nejdříve pocit víření, které vystřídá prožitek lehkosti a s každým vdechem je to zvedá stále výš a výš do hypnozy, zatím co další klesají do stále hlubšího stavu odpoutání se.... důležité je vědět, že prožitek hypnozy je zcela individuální a každý z nás si jej navozuje svým způsobem...."

Terapeutův postup může být schematicky znázorněn takto

Hovoří s klientem sběr informací a vytváření raportu ---> Soustřeďuje pacientovu pozornost na sebe ---> Zaměřuje klientovu pozornost dovnitř

Provázení a vedení je velmi dobrým úvodem pro navození hypnotického transu. Převážná část hypnotizační strategie postupně zaměřuje duševní činnost subjektu na vnitřní realitu, což obvykle trvá 5 až 10 minut. Upozornění, když bychom se v této fázi odvolavali na vnější události, pravděpodobně by to v hypnotizovaném vyvolalo neklid. Součástí indukce musí být nepřímá sugesce "nevědět, nekonat". Vedení je jemné a taktní, značně redundantní i v tom, že výčet možných projevů podněcuje individuálně svéráznou podobu hypnotického stavu. Zvyšuje se tak klientova odpověďová pohotovost.

"..A vaší hlavou mohou proudit různé myšlenky, představy, pocity, nápady, které mohou být příjemné i jiné, anebo může být vaše myl úplně klidná až nehybná a čistá. A ať už hlavou prochází cokoli, není třeba to měnit, ani není třeba do toho nějakým způsobem zasahovat. Stejně jako když přijdou jarní deště a vody potoků a řek se zkalí, tak není možné je pročistit dříve, než to odplyne úplně samo.."

Provázení, vedení a kotvení pokračuje i za prohlubujícího se hypnotického stavu. Z mimoslovních nápovědí /"rychlý pohyb víček, změny dechového rytmu - zrychlení, arytmie aj./ je někdy zřejmé, že se uvolnily některé méně příjemné pocity. Za těchto okolností je provázení nepřímé. Hypnoterapeut nabízí předpoklady nebo krátké metaforické příběhy o tom, co se nyní v psychice klienta může dít a stejně i vedení je metaforické a nepřímé. Například je nabídnuta analogie s běžnými ději v přírodě, které je implicitní sugesce, že ke zklidnění dojde tehdy, jakmile to nastane samo od sebe, ve vhodný čas.

Nepřímý, anekdotický postup

Nepřímý postup může být i takový, že se popisují buďto zkušenosti a chování jiných lidí, nebo jde o příběh, který vyplývá ze zkušeností subjektu, ale který s hypnozou zdánlivě nesouvisí.

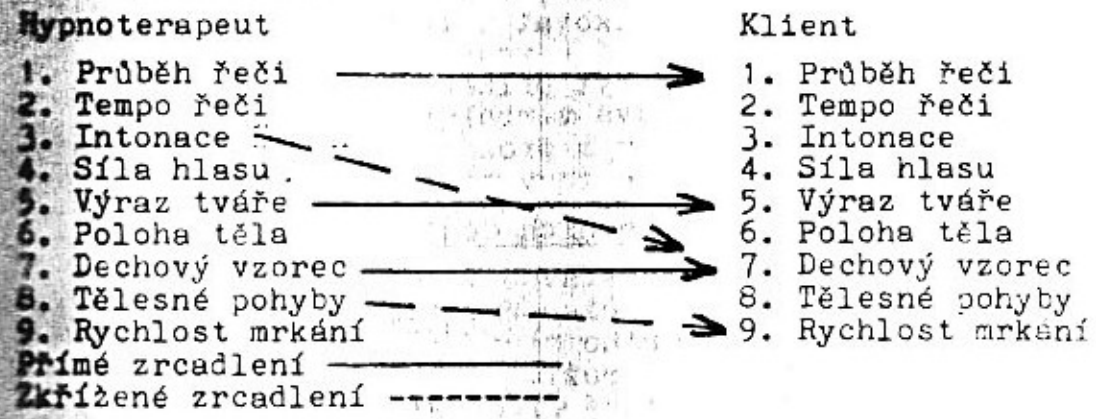
Příklad.

"Když jste jel dnes za mnou, tak jste strávil několik hodin v autobuse. Seděl jste u okna a jak jste se stále víc a víc vzdaloval od místa, ze kterého jste vyjel, a dostával jste se za hranici vašeho města, tak jste jeli kolem dalších obcí, měst, projížděli jste různými ulicemi, míjeli jste různé lidi, kteří se přibližovali a pak vzdalovali stejně tak, jako jste míjeli i různá pole, stromy, lesy, louky, a jak jste jeli dál a dál, tak to šlo kolem vás... a během jízdy jste zjišťoval, že váš řidič jede plynule a jistě a že je ještě dostatek času, než přijedete tam, kam dnes směřujete.. a jak jste míjeli další a další místa a obce, během tohoto pravidelného a klidného unášení dál a dál už mnozí vaši spolucestující přestávali hledět ven, další odkládali časopisy, knihy a už se nestarali ani o to, co je míjí, a jak se autobus pohyboval dál a dál, tak i jejich víčka klesala dolů a dolů a dolů, až je to postupně všechny začalo odnášet někam úplně jinam... A když má člověk oči zavřené a vzdaluje se stále víc a víc... víc a víc, tak už není třeba, aby se o cokoli snažil, a může mít sny, aniž by věděl, jak sní, a o čem bude snít... jak jej to unáší dál a dál..."

Mimoslovní provázení a vedení

Terapeut mimoslovně provází a vede klientovo aktuální prožívání, chování, polohování ad. Může postupovat různými způsoby. Přímé zrcadlení může být úplné nebo částečné. Při prvém je napodobováno vše, při částečném se zrcadlí jen některé projevy. Zkřížené zrcadlení - terapeut zpětnovazebně reaguje jen na některé projevy klienta, ale zrcadlí je v jiné modalitě /např.výdech pokývnutím hlavy/. /Obr.2/

Obr.2
Druhy zrcadlení



Bez dobrého mimoslovního provázení a zrcadlení obvykle není klient schopen nebo ochoten terapeutu plně důvěřovat nebo s ním spolupracovat. Stejně tak i terapeut, který není na klienta "nonverbálně napojen" může mít značné obtíže v tom, aby mu rozuměl a mnohem hůře bude vnímat i reagovat na to, co jedinec prožívá.

Za hypnotické indukce je vhodné zrcadlit držení těla, provázet výdech a kotvit jej mrkáním nebo pokývnutím hlavy, resp. jemným stlačením prstu na vždy stejném místě hřbetu klientovy ruky /např. 4. bod dráhy tříčiníku/. Specifický duševní stav je možné vyvolat tónem hlasu a výrazem tváře, který odpovídá dané emoci /např. uvolnění, smutek, hněv, štěstí aj./. Pozor, obdobně jako při tanci se může vzájemný soulad

mezi tanečníky narušit, může se oslabit i rytmické vyladění mezi terapeutem a klientem. Nesoulad není nic neobvyklého, poněvadž chování druhého člověka nelze nikdy bezezbytku předpovědět. Je sice možné tyto změny zrcadlit, ale mnohem lepší je chápat je jako pomocné nápovědi, které upozorňují na to, že by měl nějakým způsobem změnit svoje chování nebo slova.

Někdy se může stát, že je klient zmaten chováním terapeuta, lze pak říci:

a. "Možná, že byste se rád něco dověděl o mých záměrech? Snažím se vám nyní pomoci, abyste si mohl navodit stav hypnózy.. Přemýšlel jste o tom, že byste chtěl vstoupit do hypnózy?.. Ano, dobře...A v jakém rozsahu byste mi mohl pomoci.. Dobře a nyní....",

b. "Ptáte se proč jsem dělal právě toto? Prostě proto, že se Vám pokouším porozumět. A někdy je to pro mě velmi obtížné.. protože někdy nevím, co vlastně potřebujete, a nyní se to snažím zjistit...a jeden ze způsobů jakým se pokouším porozumět druhému člověku je to, že hledám něco, co by pro vás mohlo být příjemné..".

Účinnost verbálního a nonverbálního provázení a vedení roste, je-li mezi nimi vzájemná provázanost a soulad. Nelze sledovat slovy jedno a mimoslovními projevy říkat něco jiného, neboť se vytváří dvojná vazba a důsledkem je zmatek. V běžné terapeutické práci s klientem se dvojné vazbě vyhýbáme, ovšem za určitých okolností má terapeutický význam. Platí to tehdy, když je nutné klienta zmást a pomoci mu, aby se dostal mimo obvyklá vědoma schémata myšlení a prožívání. Volí se k tomu "šokující" nebo "konfusní" postupy, které budou popsány jinde.

Obecně lze říci, že úspěšná metoda je ta, která vede k prohlubujícímu hypnotickému transu, a mění-li se transové chování, musí se měnit nebo modifikovat i technika. Vždy jde o neustálý proces změny, provázení a vedení, poněvadž to, co je vhodné v danou chvíli, nemusí být přiměřené za okamžik. Terapeut musí neustále upravovat svá verbální a mimoslovní sdělení v souladu s měnícím se klientovým prožíváním. Vzorce klientova prožívání jsou zdroji terapeutovy komunikace.

2.3.2. Odhad a zužitkování duševních dějů

Hypnoterapeutova práce soustavně vychází z průběžného hodnocení toho, co se děje s pacientem, týká se to především: úrovně transu, celkového emočního stavu i toho, zda a jaký vědomý děj vstupuje nebo ruší prožívání transu.

Zpětnovazební zprávy dostává především z minimálních nápovědí, což jsou velmi jemné, často opomíjené změny ve zjevném chování klienta. Předpokládá se, že jsou výslednicí ideodynamických procesů, které zcela automaticky převedly myšlenky do tělesného projevu. V transu jsou ideodynamické reakce zesíleny. V tabulce č.4 je přehled minimálních nápovědí.

Minimální nápovědi hypnotizéra informují o intenzitě prožívaných emocí za transu. Emoce 1/ se mohly uvolnit spontánně

1/ Ekman tvrdí, že hlava a tvář informují o typu emoce /radost, smutek, vzrušení aj./, kdežto tělo a končetiny podávají zprávu o její intenzitě.

Tabulka č. 4

Přehled některých potenciálně důležitých minimálních napovědí

Kinestetické

1. Oči

/např. kontakt/vyhýbání, rychlost mrkání, chvění víček, dilatace zornic, pohyby bulvů, fixace/, bloudění, slzy, stáčení, dokořán otevřené/přivřené, pohled tvrdý/měkký, cukání očního svalstva

2. Tváře

/např. vyhlazenost, cukání, zatnuté sanice, zčervenání, zblednutí, symetrie/asymetrie stran tváře

3. Rty

/např. změny barvy, změny velikosti, špulení, lehký úsměv aj./

4. Čelo

/např. napjaté/uvolněné, zamračené, svraštělé, zvednuté obočí aj./

5. Šíje

/např. napnutá, zjevná tepová frekvence, polykání/.

6. Pohyby hlavy

/např. "natahování uší", jemné ideomotor. pokyvování nebo potřásání, padání hlavy dolů během transu, zaklánění/ předklánění/.

7. Ramena

/např. napnutá/uvolněná, nahrbená, pokleslá/

8. Ruce

/např. překřížené, ležící, sevřené/uvolněné, trhavé, cukající během levitace, pasivní/ aktivní, nervózně si hrající/

9. Celkový svalový tonus

např. napjatý/uvolněný

Paralingvistické

1. Tón hlasu

/drsný/měkký, nosový/zvučný, pokojný/vzrušený, vysoký/nízký, kňouravý, ječivý/lahodný, hrdelní/přidušený/

2. Tempo řeči

/např. váhání, pomlky, zrychlování zpomalování, rychlé pomalé/

3. Vzorce intonace

/např. monotónní/ proměnlivá, rytmická/arytmická, pravidelná/ nepravidelná, stoupající, klesající aj./

4. Síla hlasu

/např. zvučný/měkký, vzrůstající/klesající/

Jazykové

1. Predikaty

např. zrakové, sluchové, kinestetické, všeobecné, dvojznačné

2. Řeč orgánů

např. "musím to mít s krku", "ten mi leží v žaludku", "točí se mi z něho hlava", "mám toho až po krk" "nemůžu to ze sebe dostat"

3. Metaforické pojmy

např. "život je boj" "čas jsou peníze"

Kinestetické

10. Držení těla

/např. předkloněné/zaklonené, nachýlené dopředu/stranou, do úniku, držení paží a nohou, opřené, vzpřímené, protažené/

11. Dechový vzorec

/např. pravidelný/nepravidelný, břišní/hrudní, rychlý/pomalý, přerušovaný, stažený, "hvízdavý"/

12. Od pasu dolů

/klepání nohy, překřížení nohou aj./

anebo zásluhou slov, které terapeut použil, případně se dotkl některé z klíčových oblastí, která je zdrojem klientových obtíží nebo problémů. Důležité je, aby si toho hypnotizér vůbec všiml, a další věc -jak s tím pracovat. Nutno neustále sledovat, co se s klientem děje během toho, co je hypnotizován a na základě toho měnit plán. Objeví-li se negativní prožitky, není to na závadu, ale je nutné s nimi okamžitě pracovat a posléze je převést, transformovat do jiné prožitkové kvality.

2.4. Zužitkování reprezentačních systémů

Lidé mají sklon se orientovat na některé smyslové modality více než na jiné, a v závislosti na ní volí i slova. Této skutečnosti si povšimla v minulém století psychologie prožívání, která rozlišovala lidi podle preferovaného typu paměti navizuální, sluchové a pohybové. V moderní, pozměněné a mnohem propracovanější podobě o tom pojednává neurolinquistické programování.

Grinder a Bandler nazývají tyto vědomé způsoby zpracování informací o světě reprezentační systémy. Autoři tvrdí, že každý člověk má jeden reprezentační systém vyvinutý více než ostatní. Existují lidé, kteří primárně myslí ve zrakových představách, pro další část populace jsou prvotními procesy sluchové /např. naslouchání vnitřnímu dialogu/, další okruh upřednostňuje kinestetické pocity včetně hmatových a poslední skupinu tvoří jedinci s převážnou orientací na čichově-chuťové modality. Přirozeně, že každý člověk dokáže používat libovolnou modalitu v závislosti na situaci, ovšem, vědomě preferované strategie způsobují, že lidé od sebe oddělují jednotlivé reprezentační systémy, kdy jeden se stává ústředním /figurou/ a další jsou periferní /pozadím - t.j. jsou v nevědomí resp. mimo vědomí/. V případě, že jde o pružné, plynulé a proměnlivé rozdělení, nezpůsobuje to nesnáze, obměna zpracování informací je možná v závislosti na kontextu. Je-li chronicky přetížena jedna modalita, dusí tvořivé procesy a život se stává chudší. Kvalitní život stejně jako trans potřebuje integrované a vyvážené používání a prožívání všech modalit. Například katedrový docent nebo profesor psychologie, který upřednostňuje auditivní systém, může mít nesnáze v mezilidských situacích /např. při výměně emocí/, a pravděpodobně pro jeho monotónnost utrpí i jeho odborný růst. Návykové upřednostnování jednoho systému na úkor jiných je jednou ze slabin psychoterapie. Odtud může pocházet i tvrzení, že není možné pracovat s libovolným klientem a že terapeut musí být spontánní. Domnívám se, že se za těmito názory skrývá terapeutova rigidita a nechuť na sobě pracovat.

Terapeut, který si přeje, aby se dobře rozvinul report s klientem, tak vědomě volí "slova" percepční modality, která je v souladu s klientovým dominantním systémem. Vyžaduje to od něj, aby si dobře rozvinul všechny pojednávané systémy stejně jako schopnost identifikovat je a přizpůsobit se jim.

2.4.1. Predikáty

Primární reprezentační systém se vyjevuje prostřednictvím specifických predikátů /sloves, přísloví, podstatných a přídavných jmen/ - t.j. výpovědí, které člověk převážně používá.

Zrakař se obvykle vyjadřuje prostřednictvím vizuálních slov: např. vidět, vyjasnit, obraz, promítnout, nejasný, mlhavý aj. Sluchař používá převážně sluchových výpovědí - naslouchat, rozmluvit mu to, má to dobrý zvuk, vyladěný, harmonický, hlučný, křiklavý aj. Pohybář častěji vyjadřuje zkušenosti "pohybovými" a "dotykovými" slovy - např. pocítit, uchopit, ošahat si, napětí, sevření, neohrabaný, těžký, lehký aj. Čichař-chutnač např.: mám to na jazyku, nemůžu ho ani cítit, hořkne mi to v ústech, nejde mu to pod nos, zachutnalo jí to, její slova jsou sladoučká jako med aj.

Krátké příklady rozhovoru mezi klientem /K/ a terapeutem /T/, ve kterém ten druhý pružně přijímá modalitu i slova toho prvého. Oba mohou jít na vědomé úrovni rychleji k jádru problému a raport se upevňuje.

Zrakaři

T: Co Vás přimělo, že jste za mnou přišel?
K: Jak vidíte, rád bych si ujasnil pár věcí. Ale bude to těžké, všechno to mám nějak zamlžený. Chtěl bych se na to kouknout víc z blízka. Myslím si, že tam někde je cosi černého.
T: Dovolte mi, abych se na to mohl podívat společně s vámi, na to, co se přihodilo a udělat si v tom jasno. Obraz toho všeho, jaký mi teď vylíčíte, mně může pomoci k tomu, abych mnohem lépe osvětlil některá tmavá místa vašeho dosavadního života.

Pohybáři

T: Co Vás za mnou přivedlo?
K: V poslední době se cítím jako svázaný. Ať šáhnu na cokoli, tak mi to padá z ruky. Nevím, co to se mnou je, ale nemůžu to ze sebe setřást. Nejsem ve svý kůži.
T: Dotkl jste se toho, co jste v poslední době pociťoval. A já bych si nyní rád s vámi probral uzlová místa, která spoutávala váš život. Rád bych si je s vámi prošel a vzal je do rukou, abychom zjistili, kde a jak jsou pevná a kde se uvolnila.

Chutnač-čichaři

T: Co byste mi řekla o tom, co Vás za mnou přivedlo?
K: Víte, celej můj život je hořkej, hořko kyselej. Není v něm nic sladkýho. Nevím, jestli mně rozumíte, ale furt mám takovou podivnou chuť. Mnoho lidí nemůžu ani cítit, zvlášť ty muže, co se voní kolínskou....V zaměstnání musím mít pořád otevřeno, aby tam šel svěží vzduch ... když to nešlo tak mně nevaluje.
T: Víte, velmi by mě potěšilo, kdybychom si o těch věcech mohli říci něco víc. Abychom se do nich mohli pustit kousek po kousku. A mohli tak mnohem více porozumět tomu, co jste

dosud měla na jazyku. Přál bych si, kdybyste mě mohla seznámit se všemi přísadami, které dosud kořenily Váš dosavadní život, abych mohl okusit jakou měly chuť.

K: Mám pocit, že skutečně říkáte to, jak to cítím a jak to mám na jazyku. V hlavě mám často takovej hořkej a kyselej guláš, kterej jakoby někdo udělal z voctovejch hub. A zrovna teď to cítím na jazyku.

T: Myslím si, že mi pomáháte v tom, abych mnohem lépe porozuměl vašim pocitům. Některé chuti se opakovaly jiné se rozplývaly. A já si myslím, že nyní se pokusíme společně o to, abychom připravili něco osvěžujícího tak, abychom mohli mísit a oddělit v chutném poměru různé životní zkušenosti.

Sluchaři

T: Mohl byste mi nějak přiblížit, co Vás za mnou přivedlo?

K: V posledních několika měsících jsem celý rozladěný, nerozumím si. Nedokáži najít někdejší harmonii. Prostě mě to neposlouchá ať si říkám cokoli.

T: Během toho, co jsem Vám naslouchal, tak jsem si uvědomoval, že jste mluvil o vnitřním nesouladu. Přál bych si, aby se mezi námi dříve nebo později vytvořil natolik harmonický vztah, aby všechno, do čeho se společně pustíme, začalo dobře znít.

Obvykle to není tak snadné jak v příkladech. Některé predikáty jsou víceznačné /např. "jasný" patří jak do zvukové tak zrakové modality/ jiné jsou obecné /např. bdělost, poznávat, vnímat, zkušenost ap./. V takovém případě je možné si pomoci upřesnujícími otázkami. Například: "Řekněte mi něco víc o tom, jak si to uvědomujete? Pociťujete to, vidíte to a nebo o tom v duchu rozmlouváte?"

Jindy může být ve sdělení klienta více predikátů:

K: Když na to začnu myslet, tak si v duchu říkám, že to musím vzít pevně do svých rukou, podívat se na to zpříma, ale najednou vidím, že je to celé zamlženě v obrovském šumu.

T: /provází konkrétněji/: Když v duchu mluvíte sám se sebou a chcete se dotknout toho, jak skutečně věci vypadají, cítíte, že Vás to táhne dolů a dolů pro nedostatek jasnosti a srozumitelnosti.

T: /provází obecněji/:"Nyní jste začal zjišťovat, že jsou věci příliš složité, když jste se sám pokoušel o to prozkoumat osobní problém".

Vhodným prováděním a vedením můžeme přejít od jednoho reprezentačního systému k jinému. Vhodné je to především při práci s bolestí, kdy subjekt vedeme od kinestetického k vizuálnímu systému. Při rozvoji imaginace je možné začínat například s pocitováním tepla slunce, vln moře atd. u pohybáře a postupně přejít k auditivním představám "šepot vánku" až k vizualizaci "zapadajícího slunce". Atd.

2.4.2. Tělesný odstup, dech, tón hlasu

Pohybař je velmi vnímavý k tělesným pocitům a chce být na dosah tomu druhému /60 - 90 cm odstup očí/. Obvykle u něj je abdominální dýchání, působí uvolněně, stejně tak i tempo řeči je uvolněné.

Zrakař neklade důraz na tělesný kontakt, může být pro něj i rušivý, preferuje vizualizaci a hrudní dýchání. Mluví na něj jasně, proměnlivě a někdy s akcentem. "Chce mít správný pohled na věc" a proto odstup 90 - 120 cm.

Sluchaři jsou zpravidla tělesně informace lhostejné, nebo udržuje odstup. Přemýšlí-li, je "zaujat vnitřní rozmluvou". Soustředěn je "do hlavy", dech nepravidelný, často podklíčkový. Hlas bývá "nosní" a monotónní. Udržuje odstup 110 - 160 cm.

Chutnač-čichač mohou upřednostňovat vzdálenost 60 - 160 cm /obvykle se vzrůstem distance může přibývat idiosynkrazie/. Dobrým indikátorem je jejich chřípí.

Většina lidí je smíšená a obvykle preferuje dvě modality na úkor další. V příloze uvedený test, který převedl V.Smékal, napoví více.

2.4.3. Zpřístupňující nápovědi

Zpřístupňující nápovědi jsou vzorci pohybů očních bulvů, o kterých se dovídáme tehdy, když myšlení "na okamžik zastaví". Krátké setrvání očních bulvů v určité poloze indikuje, který reprezentační systém se právě podílí na tvorbě odpovědi. Jestliže predikáty ukazují na návykový reprezentační systém, tak pohyby očních bulvů upozorňují na to, kterým reprezentačním systémem je odpověď připravována. Aktualizovaná modalita je považována pro danou chvíli za vedoucí resp.dominantní.

Brandler, Grinder a Delozier vypracovali soubor otázek, aby se terapeut dověděl, co se děje s očními bulvami když vytváří odpověď na otázku daného typu /viz. tab.5/.

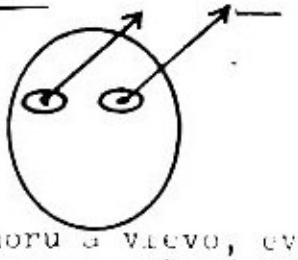
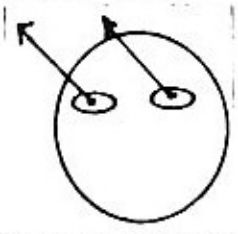
Vedoucí systém slouží k oživení vzpomínky, prožitku, zkušenosti nebo tvorbě myšlenky. Vše probíhá velmi rychle /do 1 až 2 sec./ a bezděčně. Na zvědomění odpovědi se mohou podílet jiné systémy než ten, který ji připravoval.

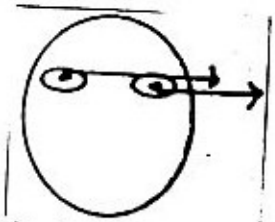
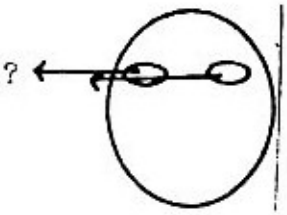
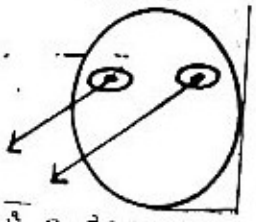
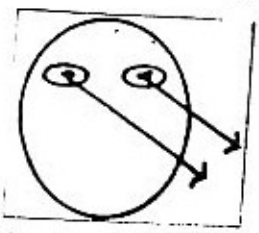
2.5. Metaforické pojmy

V první kapitole byla rozsáhlejší úvaha věnována tomu, že jsou lidské pojmové systémy metaforické povahy. Klinicky jsou zajímavé ty metaforické pojmy, ve kterých se odráží člověkův přístup ke světu, k sobě a k lidem a současně v jejich pozadí

Tabulka č.5

Šest způsobů aktuální reprezentace světa

MODALITA	OTÁZKA	DIAGNOSTICKÝ ÚDAJ
Vizuální eidetická jde o živé, konkrétní představy odvozené z minule viděného příp. zrakové fantazie	Jakou barvu mají oči Vaší matky? Co jste měla oblečeno, když jsme se naposledy viděli?	 Nahoru a vlevo, ev. oči nezaostřené hledí před sebe
Vizuální konstruktová /pojmová/ systém konstrukcí opírající se o vizuální obrazy jež jsou schematické, zobecnělé, abstraktní	Můžete si představit jak se dva libovolné geometrické útvary dávají současně do pohybu? Dokázal byste si představit nějaký neobvyklý, abstraktní obraz?	 Nahoru a vpravo

MODALITA	OTÁZKA	DIAGNOSTICKÝ ÚDAJ
Auditivně eidetická aktuální sluchové představy, sledy melodií, slov tonů řeči konkrét. lidí	Vzpomenete si na několik taktů z Vaší oblíbené písničky? Vzpomenete si na poslech dětské říkanky?	 Střed a vlevo
Auditivní pojmová přístup ke skutečnosti skrze informace dříve slyšené nebo přečtené, schematické méně názorné	Jak to probíhá, když zjišťujete, že v duchu promlouváte sám se sebou? Soustřeďte se dovnitř a mluvte v duchu sám se sebou o něčem důležitém?	 Střed a vpravo
Kinestetická představy akcí, sledu pohybů, aktuální konstrukce sekvencí pohybů	Mohl byste si vzpomenout jak jste cvičil prostná nebo jógu ap.? Mohl byste si vybavit jak probíhají pohyby za běhu či jízdy na kole?	 Dolů a doprava
Kinestetická pocitová jde o zážitek dojem emočně zesílený nebo i bolestivý, ale i "nevím o čem to bylo, ale silně to působilo"	Vzpomenete si na pocit, když jste se cítil smutně? Vzpomenete si na pocity v těle, které jste měl za studené ranní přeháňky?	 Dolů vlevo

stojí obecnější kulturální nebo civilizační metafora.

Například pro evropskou civilizaci je charakteristická metafora: Interakce je boj, od různých klientů slyšíme

a. "Musím to v sobě přemoci. Vyrvat to ze sebe."
b. "Často mám chuť jí napráskat, zesměšnit ji před všemi."
c. "Je to obranář, nepustí si tě k tělu"
d. "Vztekle se brání po jakékoli výtce"
e. "Ještě, že vím, kde jsou její slabiny"
f. "Ještě, že vím, kde má slabiny."
g. "Neboj, uzemním ho, zneškodním ho v tu pravou chvíli."
h. "Přejdeme rychle do útoku, ten příznak, co máte, musíme zlikvidovat."
i. "Musím ze sebe vyhnat veškerou tu slabost a depresi."

Chce-li terapeut účinně komunikovat pak

"Ano, mám zájem na tom, abyste zmobilizoval své síly. Hypnóza je v podstatě prostředkem, jak se naučit ovládat sebe sama. Pustíme se do toho zpřímu. Ano, i v tuto chvíli bojujete o vlastní důstojnost, o úctu k sobě. A teď, právě teď, si můžete dopřát chvíli klidu."

Jiný metaforický pojem: "Čas jsou peníze."

a. "Už roky se tím trápím, stojí mě to kus života."
b. "Nemohu se pořád zabývat vrtochy své ženy, můj čas je velmi cenný."
c. "Hodiny a hodiny jsem přemýšlel o tom, jak vyřešit svou situaci."
d. "Dnes jsme zase celý den probendili v nesmyslných hádkách."
e. "Takové věc si vyžádá nějakou dobu, než ji bude možné vyléčit."

Vhodné provázení může být např. toto:

"Podívejte se za jak vysokou cenu problém přetrvává. Jestliže se ovšem budeme věnovat těmto věcem, tak nám mohou přinést velký zisk. A nakonec, jestliže už jste věnoval takovou spoustu času tomuto problému nelze se teď vzdávat."

2.6. Řeč orgánů

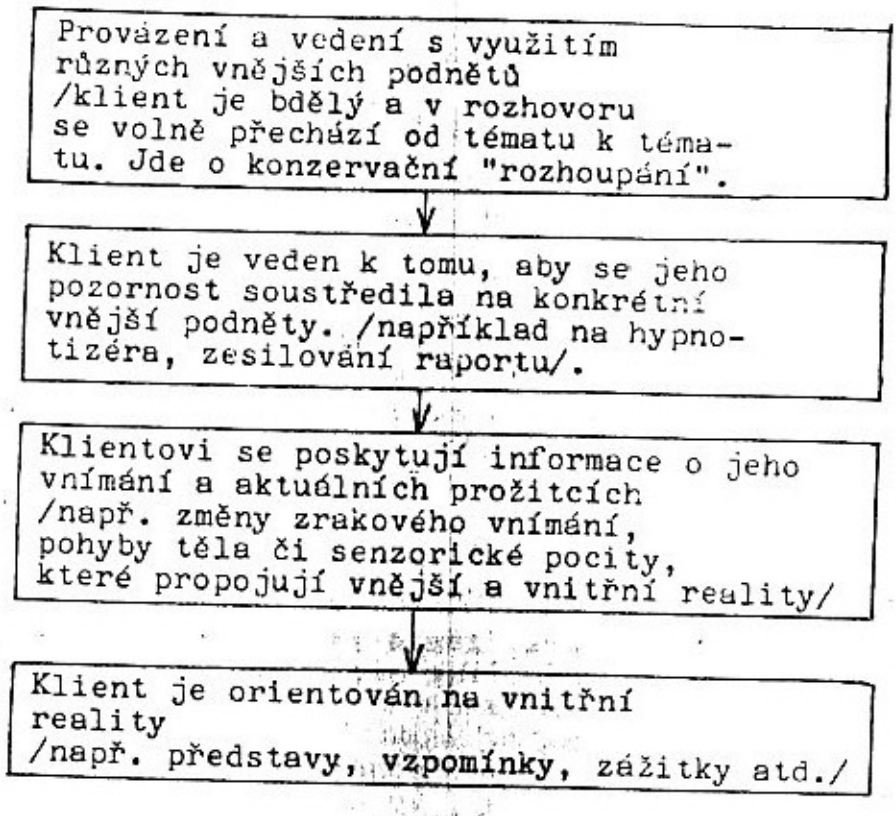
Terapeuticky velmi zajímavá i plodná jsou metaforická psychosomatická rčení, která vypovídají o tělesné projekci interakčních či intrapsychických obtíží

a. "Mám toho až po krk, zvedá se mi z toho žaludek."
b. "Když ho poslouchám, tak mám pocit, že vyletím z kůže."
c. "Jakmile se vracím domů, tak cítím, jak se to ve mně svírá a slábnou mi nohy."
d. "Ráda bych to ze sebe všechno shodila."
e. "Jsem jak vydrancovaný, vypálený."
f. "Žijeme ve světě, kdy jeden druhého požírá."

Tyto individuální metafory se dají velmi dobře zužitkovat. Příklad. "Hovořila jste o tom, že některé problémy jste pocítila hluboko ve svém těle. Dokázala jste je vnímat nejenom zrakem a sluchem, ale také někde hluboko v sobě. Domnívám se proto, že máte schopnost ponořit se do něčeho, co není na první pohled zřejmé. Myslím si, že tuto schopnost vašeho těla bychom mohli rozvinout ku vašemu prospěchu. Mohli bychom začít například nyní, když se začnete nořit stále hlouběji do hypnotického stavu, stále hlouběji, celým tělem i myšlenkami..."

2.7. Shrnutí. Indukční schema

Indukční schema



Orientace klienta z vnějšku dovnitř je založena na pečlivém provázení a vedení, které zevrubně a průběžně zužitkovává zprávy, jimiž klient zpřístupnil, co se právě odehrává v jeho duši. Zdůraznována je orientace na proces, dění, obsahy mysli jsou komplementy. V tomto kontextu, ať již se odehrává cokoli, ať již je to klientem prožíváno jakkoli, vždy je možné původně negativní trans transformovat v trans evalvující, hypnotický.

Zjednodušeně lze mnoho hypnotických procedur pokládat za dvoukrokové. První krok - klient prožívá problémový stav /ať již má oči otevřeny nebo zavřeny/, mimoslovní nápovědi signalizují kvalitu a intenzitu. Terapeut s klientem komunikuje prostřednictvím "hypnotických sdělení", které jeho prožívání provázejí a vedou. Terapeut mu nabízí různé amplifikace, které se týkají negativního emočního stavu. Krok je ukončen je-li klient plně pohroužen do nepříjemného stavu. Druhý krok - klientovo nevědomí je vedeno k transformaci prožitků, ke změně či tvorbě nových asociací mezi dosavadními prožitky a zkušenostmi. Klientovo prožívání mění znaménko. Obrat v komunikaci postupně či náhle vedl k rozvoji, kotvení a zpevňování příjemných emočních stavů. Důležitou informací je, aby i minimální nápovědi ukazovaly, že bylo dosaženo vnitřní integrity /pravidelný rytmus dechu, klidné sedění, symetrie tváří ap./.

Ilustrace na závěr.

Ericksonova kasuistika. Pacientka vyhledala pomoc se slovy: "Tři roky jsem chodila na psychoanalýzu, rok na hypnoterapii a vše k ničemu. A tolik jsem se snažila. A proto jsem tady. Řekli mi o vás, ale myslím si, že to nemá žádný smysl. Myslím si, že je to jen další omyl. Nedokáži jít do

hypnotického transu. Stejně nevím, co je to trans!" Erickson vyšel z toho, aby se žena vypovídala, až "povídající" vstoupila do transu /podtržená jsou slova hypnotizérova/: "Vy si opravdu nedokážete představit, co je to trans - Ne, nedokáži, co je to? - Ano, co je to? Psychologický stav, alespoň předpokládám - Psychologický stav, předpokládáte a co jiného? - Nevím - Skutečně nevíte? - Ne, nevím - Nevíte, vaše překvapení, vaše myšlení - myslit, na co ? - Ano, co si myslíte, co prožíváte, pocitujete - /odmlka/ Nevím - Ale můžete být překvapena - Usnout ? - Ne, unavená, uvolněná, ospalá - skutečně unavená - tak unavená a uvolněná, co jiného? Jsem zmatena - Jste zmatena, překvapená, přemýšlející, prožívající, co pocitujete ? - Vlastní oči - Ano, vaše oči, a jak? - Zdá se, že mrkají - Mrkají, zavírají - /odmlka/ - Jsou zavřeny. Zavřené, dýchání prohloubené - /odmlka/ - unavené a uvolněné, co jiného - /odmlka/ - spánek, unavená, uvolněná - spánek, hlubší dýchání - /odmlka/ - co ještě? - cítím se veselá - veselá, jak příjemné, opravdové učení se - /odmlka/ - učení, ano, více učení, více - /odmlka/ - oči zavřeny, dech je hluboký, uvolněný, pohodlný, velmi pohodlný, co ještě ? - NEVÍM - opravdu nevíte, ale opravdu se učíte jít hlouběji a hlouběji - /pomlka/ - příliš unavená, abych mluvila, právě spím - mohlo by to být slovo nebo dvě - nevím /říká namáhavě/ - hlubší dech skutečně nevíte, jdete hlouběji, hlouběji spíte, hlouběji a hlouběji, stále hlouběji, bez starostí, právě se učíte, jdete stále hlouběji a hlouběji, učíte se víc a víc nevědomou částí své duše."

Zajímavé, že pacientčina zkušenost s tím, že něco neví "Nevím, co je to trans." byla ideálním východiskem pro navození hypnotického transu.

Ilustrace byla velmi pěknou ukázkou toho, že s klientem neustále konverzujeme a kooperujeme. Vlastní přechod do hypnotického stavu mohou zajistit buď přímé sugesce, nepřímé sugesce anekdotické příběhy nebo metafory. Domnívám se, že pro konverzačního hypoterapeuta je velmi důležité dobré zvládnutí nepřímých sugescí, které vytvářejí podhoubí pro navození terapeutické změny. Umožňují velmi účinně obracet se k nevědomí klienta tak, aby se uvolnily tvořivé a plodivé síly. Důležité je vědět, že jsou to především nepřímé sugesce a vazby, které dávají klientovi pocit, že je to především on, kdo je vlastním nositelem změny a dávají mu pocit svobody.

Moto

Všechny věci jsou bez ustání v pohybu, pohybem jak obecným, tak svým vlastním. I stálost je jen pohyb o něco povolnější.

M. de Montaigne

Kapitola III

PŘÍMÉ A NEPŘÍMÉ SUGESCE VAZBY A DVOJNÉ VAZBY

V přirozeném rozhovoru s druhým člověkem používáme přímých i nepřímých sugescí a zdá se, že se bez nich nemůžeme obejít, aby nebyla narušena plynulost sdělení. Setkají-li se dva nebo více lidí, tak si obvykle než přejdou k jádru věci, povídají o mnoha konvenčních tématech, která jim umožní, aby se na sebe vyladili, "rozehřáli se na provozní teplotu" sériemi banalit o počasí, politice, sportu ap., od kterých přejdou ve vhodných chvílích k cíli schůzky. Jsou-li v přirozeném dění nepřímé postupy tak účinné, bylo by vhodné, aby se používaly ještě dovedněji v terapeutickém kontextu. Tato kapitola chce upozornit na některé postupy, které umožní účinněji komunikovat s klientem, aby přechod z bdělého stavu do hypnotického transu byl nejenom plynulý, ale také přirozený.

Plynulá a účinná konverzace začíná od okamžiku, kdy se s člověkem setkáme. Při prvním setkání pomáhá sled zdvořilostních projevů a frází klienta vyladit na pobyt v pracovně terapeuta a často přispívají i k jeho zklidnění.
Příklad. Jakmile návštěvníka uvítáme a posadí se, můžeme se zaměřit na okolnosti cesty do ordinace, včleněna může být i zmínka o počasí, případně je možné hovořit o některých dalších banalitách, které přímo s terapií nesouvisí, ale host o nich začal spontánně mluvit. Dříve než se přistoupí k otázkám, které se týkají léčby či diagnózy, je vhodné na závěr rozehřívací fáze rekapitulovat dosavadní rozhovor a s pomocí nepřímých sugescí reorientovat klienta na další etapu rozhovoru. Např.

"Paní N. právě jste mi popsala některé okolnosti vaší cesty za mnou. Mluvila jste o tom, jak bylo velmi obtížné orientovat se v naší nemocnici, že jste se doptala a nakonec se i šťastně dostala až do mé pracovny /provázení/.

Během toho, co jste mluvila, uvědomoval jsem si, že jste si během cesty za mnou ověřovala známou pravdu, že více hlav i více ví /Truismus/. A první věc, kterou lidé obvykle udělají, než se do něčeho pustí společně, je to, že si nejdříve řeknou něco o tom, jak budou postupovat /Neohraničená sugesce/. Rád bych se vás zeptal, zda začnete mluvit o věci, která vás přivedla nejdříve vy, nebo k tomu mám nejdříve říci něco já ? /Vazba srovnatelných alternativ/. Myslím si, že každý člověk získal v průběhu svého života mnoho zkušeností v různých oblastech /truismus/. Ví také, jaké to je cítit se klidně, pohodlně a uvolněně /truismus/. A proto bych byl rád, dřív než začnete mluvit o důležité věci, která vás sem přivedla, abyste si sedla co nejpohodlněji a uvolnila se tak, jak je to v tuto chvíli možné /implikace/.. Ano, a teď mi řeknete to, co mi říci chcete a můžete /vedení konjukcí/."

Shrnutí. Na úvodní rekapitulaci navazuje série nepřímých sugescí, která je uzavřena přímým dotazem, co ženu k terapeutovi přivedlo. Domnívám se, že sled nepřímých sugescí osobu zaměřil jednak na terapeuta a terapeutickou situaci a jednak ji poskytl čas, aby mohla formulovat své myšlenky tak, jak to pokládala za nejvhodnější. Hypnotické sugesce slouží k navození a rozvoji hypnotického transu, vytvářejí sémantické pole, do kterého lze zasévat podněty povzbuzující terapeutickou změnu.

1. Rozdíl mezi přímou a nepřímou sugescí

Instrukce /návod, rada, pokyn/ je poučením, které se obrací rozumovou, vědomou stránku klienta a sděluje mu, jak má udělat to a to, aby dosáhl toho a toho výsledku. Rada informuje, že určitý lék, relaxace, cvik, způsob chování atd. je vhodný a objasňuje, proč je žádoucí se podle ní řídit. Instrukce má charakter doporučení a na subjektu se ponechává zda pokyn uskuteční nebo ne.

Sugesce se snaží druhému člověku vnuknout nějaký názor, myšlenku, postoj nebo chování, které je provedeno, aniž by bylo vědomě nebo rozumově nějakým způsobem korigováno. Předpokládá se, že sugesce působí přímo na nevědomí klienta. Aby ovšem mohla působit, musí být klientem přijata a teprve pak působí a může povzbudit léčebné pochody v jeho nevědomí. Musí být formulována tak, aby vzrůstala vnitřní pohotovost otevřít se vůči ní. Hypnóza je stavem, který si "vyrábíme" sami a z toho vyplývá i způsob a doba reagování na sugestivní podněty. Neodpovídá-li vstupní podnět připravenosti a způsobu "výroby uvnitř", pak je jako nezpracovatelný a nezužitkovatelný odmítnut. Obdobně jako se přechází z jednoho způsobu výroby na druhý po proškolení a zapracování, tak se i hypnotická "produkce" v procesu učení mění a je léčebně důsažnější. Ovšem nutné je zdůraznit několik věcí, které mohou souviset s odmítnutím sugesce. 1. Nebyl vytvořen dostatečný raport mezi klientem a hypnoterapeutem, osoba terapeutu dosud nedůvěřuje. 2. Sugesce jsou v rozporu s hodnotami a životními postoji subjektu. 3. Byl podceněn proces "učení se být v hypnóze" a léčebné či jiné sugesce byly zadány předčasně. Opomnělo se, že první čtyři sezení by měla být věnována rozvoji hypnotických dovedností subjektu. 4. Použitá strategie a sugesce nebyly v souladu s aktuálními či dispozičními schopnostmi subjektu. V metafoře: od partnera se vyžaduje rock-and-roll, i když byl zjevně waltzový.

Přímé sugesce nesou v sobě vyšší riziko odmítnutí, odporu a narušení terapeutické smlouvy než sugesce nepřímé. Ve své krajní podobě se blíží povelu, který je vykonán buď neprodleně nebo s kratším časovým odstupem přesně tak, jak byl zadán. Chybí pocit svobodné volby. Z hlediska sugerujícího je příjemce obvykle chápán jako "objekt" a přímá sugesce je stlačením příslušného tlačítka, které uvádí živý mechanismus do chodu.

Příklad: 1. "Vstaň a zavři dveře!"

2. "Vaše pravá ruka je lehká a [illegible] se"

Přímá sugesce je vždy vedením, které [illegible] provázení. Na příjemce obvykle působí tak, že nezavisí s jeho aktuálním prožíváním, ale naopak vyzývá o tom, co se daje uvnitř toho, kdo sugeruje. Přirozeně, že klientova rezistence je adekvatní odpovědí na takovéto zacházení.

Příklad: 1. "Prosím tě, až půjdeš do kuchyně, nezapomeň zavřít dveře od pokoje."
2. "Někteří lidé zjišťují, že jedna jejich ruka je lehčí než ta druhá. Obvykle i ta lehčí se může pohybovat. Která vaše ruka je lehčí?"

V těchto příkladech jde o sugesci nepřímou. Sugerované chování "zavři dveře" resp. "zvedání ruky" je vázáno na chování, které dříve nebo později nastane /"jít do kuchyně"/, resp. na pocit, který se u lidí vyskytuje /"jedna ruka je lehčí"/. Příjemci je dán i pocit svobodné volby a/ může jít do kuchyně později než ten, kdo mu sugesci dal resp. zjišťuje, zda je jeho ruka lehčí, která to je, a vyčká, co se bude dít ; b/ v případě, že dveře nezavře, může se odvolat na svoji zapomnětlivost, o které byla v sugesci zmínka, resp. nepocítí-li lehkost a ruka se nezvedne, nevadí, platí to pouze pro některé lidi; c/ v případě, že dveře zavře, záleží to na něm, kdy to udělá, resp. začne-li se jedna ruka pohybovat, nastane to až tehdy, když zjistí, že je to možné. Z příkladů je snad zřejmé, že i velmi jednoduchá nepřímá sugesce dává osobě značný prostor a současně také to, že sugerující nikdy přesně neví, jak to dopadne. Ovšem způsob, jakým sugeroval, nevede ke ztrátě kreditu, když jedinec sugesci nevyhověl. V nepřímé sugesci je vždy zabudována nulová varianta a odtud i prožitek svobody.

Příklad pro levitaci paže.

"Seznámil jste mě se svými problémy a stím, že nějak souvisí s vaším tělem a pocity, které v něm máte. Domnívám se, že jste za mnou přišel i proto, abyste se něco dověděl o svém těle a něčemu se i naučil. /Provázení, vytvoření smlouvy a zaměření vědomí/.

Myslím si, že se každá živá bytost může pohybovat mnoha různými způsoby a stejně tak i její tělo může zaujímat mnoho různých poloh /Neohraničená s./. Obdobně i Vy se můžete pohybovat libovolným způsobem, například začnete zvedat ruku, nebo pokývnete, či zavrtíte hlavnou, mrknete víčky, pohnete některým prstem, případně se nebudete pohybovat vůbec /s.zahrnující všechny varianty/. Vaše ruce leží nyní na opěradlech křesla /s.zaměřující vědomí/. A myslím si, že bude po nějakou dobu nejužitečnější, když necháte ruce právě tam, kde jsou /obrácená vědomě nevědomá vazba/. A mohl byste je nechat ležet na opěradlech křesla jenom tak lehce, že se budou jenom nepatrně dotýkat? /otázka zaměřující vědomí/. A mnoho lidí přitom bývá překvapeno, když zjistí, že je jedna jejich ruka lehčí než druhá /truismus/. Povšiml jste si toho, která Vaše ruka se stává lehčí? /otázka zaměřující vědomí/. Je to pravá ruka nebo snad levá ruka, která je lehčí? /vazba srovnatelných alternativ/. Všimneme si toho, až se vaše ruka začne libovolným způsobem zvedat k tváři /implikace/. A začne se zvedat zcela když ji vaše nevědomí bude zvedat z opěradla, anebo si povšimnete toho, že se ruka vzdaluje od křesla /Non sequitur/. Ovšem vaše vědomí si nemuselo povšimnout toho, že vaše nevědomí zvedá ruku k tváři /vědomě nevědomá vazba/. A zatím co je vaše ruka stále lehčí a lehčí a stoupá nahoru k tváři, tak se vaše víčka stávají těžší a těžší, klesají dolů...zavírají se /apozice opozit/. ...Ruka se může zvedat zcela plynule nebo trhaně, pomalu nebo rychle, může jít přímo nahoru, nebo se bude vznášet, aby se na chvíli, někde na půli cesty, zastavila, anebo půjde k tváři úplně jinak, způsobem, který bude

pro ni nejvýhodnější /s.zahrnující všechny varianty/. A vaše vědomí asi neví, kdy vaše nevědomí dovolí vaší ruce, aby se dotkla tváře. Ale vaše nevědomí může vašemu vědomí pomoci v tom, aby si povšimlo, že se ruka dotkla tváře /Dvojná disociace vědomě nevědomé dvojné vazby/..../Ruka se dotýká tváře/... A jakmile bude vaše nevědomí připraveno vstoupit do mnohem hlubší hypnózy začne vaše ruka klesat dolů /implikace/..."

Nepřímé sugesce se mohou klasifikovat z mnoha hledisek. Zde budou předloženy čtyři základní okruhy sugescí a vazeb. Rozdíly mezi jednotlivými okruhy jsou neostré a v mnohém případě se jednotlivé druhy v nich zastoupené mohou překrývat. Navržené členění má zcela praktický a didaktický smysl, nejlépe vyhovovalo výcviku v konverzační a kooperační hypnoterapii. U některých druhů sugescí a vazeb je ilustrováno devět variant téže sugesce ve vztahu k měnícím se cílům.

Cíle, ke kterým budou jednotlivé sugesce vztaženy souvisí i s jejich časováním. První se týká orientace na vztah s hypnotizérem a poslední posthypnotických sugescí. Některé podporují rozvoj hypnotického fenomenu, další zase vědomé resp. nevědomé rozhodování. Devět cílů, devět způsobů časování sugesce je uvedeno pouze u nejdůležitějších nepřímých sugescí a vazeb. Cíle byly zvoleny podle Lanktona. Všechny sugesce a vazby jsou hojně ilustrovány i v dalších příkladech. Inspiraci poskytly publikace Ericksonovy a Rossiho a vlastní hypnoterapeutická praxe. Postupně budou diskutovány tyto okruhy: Zaměřující a zpřístupňující sugesce; obecné a specifické sugesce; kontradiktorické sugesce a negativa; vazby a dvojné vazby.

2. Zaměřující a zpřístupňující sugesce

Zaměřující a zpřístupňující sugesce dovolují soustředit pozornost subjektu a oživit jeho zkušenosti z různých životních oblastí. Orientují jej na hypnotizéra a později mu umožňují změnit zaměření, obrátit se z vnějšku dovnitř. Navazují, případně vyplývají z bdělého provázení, vedení a kotvení. Mohou z nich vznikat složitější druhy sugescí, které tvoří jádro ericksonovského přístupu.

2.1. Otázky

Stranberg tvrdí, že když je jednou lidský mozek dotázán tak dlouhu, vytrvale a vyčerpávajícím způsobem, pátrá ve svém pamětovém systému, dokud nenalezne uspokojivou odpověď . Ovšem průběh šetření nebývá obvykle uvědomován, protože probíhá v těch oblastech psychiky, které jsou nezávislé na běžném vědomí. Nepřímé sugesce se pokoušejí povzbudit tuto hledací schopnost psychiky, aby tak oživila a povzbudila dispozice a zkušenosti člověka, které mohou být ku prospěchu léčby.

2.1.1. Otázky nebo tvrzení, která zaměřují vědomí

Otázky nebo tvrzení, které zaměřují vědomí, jsou v každodenním i terapeutickém rozhovoru tak časté, že se nad nimi obvykle nezamýšlíme. Můžeme se například nějaké ženy zeptat: "Mohla byste mi říci, jak by se na tuto věc díval váš manžel?"

Na vědomé úrovni je otázka formulována jednoznačně "Co na to váš manžel?", ale na nevědomé úrovni dotaz vyvolává další asociace, které souvisí s jejím manželem. Obvykle nevíme co to může s ženou udělat. Pravděpodobně by bylo vhodnější použít tvrzení, které je jemnější: "Nevím, zda jste už přemýšlela o tom, co by této věci mohl říci váš manžel. Pravděpodobně byste mi v tuto chvíli ještě nemohla říci, co by udělal, když by se dověděl o vašich problémech." Tvrzení není tak přímočaré jako otázka a nenutí k bezprostřední odpovědi, ale je zřejmé, že žena bude přemýšlet, jak o svých nesnázích, tak o manželovi.

Tvrzení lze formulovat jako řečnickou otázku: "Víte, že leccos mi dokáže udělat radost? Například by mě potěšilo, kdybyste se během toho, co poslouchátě můj hlas, mohl uvolnit." Obě věty sice mohou na jedné úrovni působit jako řečnická otázka, ale na druhé úrovni nutí klienta k tomu, aby se nějakým způsobem začal zabývat relaxací a mohl na dotaz odpovědět. Po krátké odmlce, dříve než osoba odpoví, lze dodat: "A existuje velmi mnoho způsobů, jakými se člověk může uvolnit.

Příklady použití otázek nebo tvrzení, která zaměřují psychiku tak, aby bylo možné dosažení devíti cílů.

Úvodní orientace

1. "Víte, rád bych se dověděl, co byste teď dělal nejraději?"
2. "Udělalo by mi radost, kdybych se dověděl, že i vy máte pocit, že můžeme začít."

Sběr informací z osobní historie

"Pravděpodobně mi nyní nebudete moci říci, které období nebo co ve vašem životě nejvíce souvisí s vaším současným problémem."

Uzavření smlouvy

"Víte, že by mě udělalo radost, když byste se rozhodl, že se budete nějakým způsobem podílet na léčbě?"

Navození transu

"Přemýšlím o tom, jak asi snadno vstupujete do hypnózy." "Nebyl jste už někdy dříve v transu?"

Levitace ruky

"Povšiml jste si toho, která Vaše ruka se stává lehčí?"

Věková regrese

"Leckoho může překvapit to, když si vzpomene na událost starou pět let."

Přizvání partnera

"Pochybuji, že už nyní víte, jak byste svému manželovi řekla o to, aby se k nám příští týden přidal."

Učení se na základě osobních zkušeností

"Co se vlastně může člověk naučit na základě osobních zkušeností?"

Použití naučeného po ukončení transu

"A víte už, jak a kdy použijete to, co jste se dnes naučil?"

2.1.2. Série otázek

Otázky dovolují přechod z bdělého stavu do transu například tak, že je klient tázán na minulé prožitky a zkušenosti /věková regrese/. Dotazování, které je částečně i vedením a provázením, může navodit jiné hypnotické jevy a trans /fixaci oka, levitaci ruky aj./. Dotazy, které se týkají dosavadních životních zkušeností jsou vlastně provázením klienta jeho minulostí takovým způsobem, že je možné jej dovést do aktuálního transu. Konečně otázky lze formulovat tak, aby podněcovaly léčebné pochody v nevědomí.

Příklad. Věková regrese.

Otázky se kladou postupně a u každé se vyčká až subjekt odpoví. Mohou se položit i doplňující dotazy, které přirozeně vyplynou z konkrétního rozhovoru a v příkladu nejsou uvedeny.

"Co obvykle uděláte, chcete-li si udělat pohodlí? Mohl byste mi o tom něco říci? Měnilo se to nějak během vašeho života? A jak to probíhalo v dětství a jak v dospívání? Nevím, zda byste si v tuto chvíli mohl vzpomenout na to období ve vašem životě, kdy jste se cítil nejlíp? A co bylo tehdy fajn, co vám udělalo radost? A když už jsme mluvili o vašem dětství, kde jste tehdy bydleli? A měl jste tehdy svůj vlastní pokoj? A měl jste ho pouze pro sebe? A dokázal byste si teď vzpomenout, jak vypadal? A co jste v té době udělal, jestliže jste chtěl být, alespoň na chvíli, sám? A co nebo kdo dokázal u vás doma vytvořit největší pohodu? Co se tehdy dělo, bylo by možné si na to teď vzpomenout? A co vaši kamarádi, kamarádky?... atd."

Příklad. Navození tranzu fixací oka.

Erickson a Rossi před léty demonstrovali, jak je možné s pomocí série otázek navodit hypnotické fenomeny. Jedna ilustrace se týkala fixace oka, druhá levitace ruky. Obě jsou s mírnými úpravami převzaty. Úvodní dotazy zaměřují vědomí a odpověď na ně je výsledkem vědomé volby. Na další okruh otázek je možné odpovědět jak na vědomé tak na nevědomé úrovni, na několik posledních dotazů lze reagovat pouze nevědomě, autonomně. Příklady jsou ilustrativní a nemusí být vhodné pro konkrétní případ. Vždy je nutné aktualizovat a současně respektovat nutnost permanentního provázení, zrcadlení, vedení a kotvení. Dotazování nesmí přerůst v rigidní a šablonovité schema, otázky se pružně obměňují podle toho, co se skutečně děje. Dobře položené dotazy pravděpodobně oslabí návykové vědomé obrany a člověka "vtáhnou dovnitř", často je i příjemně překvapen, takže reaguje právě tímto způsobem. Vhodně časovaný sled otázek může navodit přirozenou disociaci mezi vědomou tendencí k sebeovládání a spontánními odezvami na terapeutovy dotazy.

" 1. Byl byste tak laskav a našel si nějaký bod, na který byste se mohl po nějakou dobu zcela pohodlně dívat?"
2. A jakmile se na něj budete dívat, nezačínají vaše víčka mrkat?
3. A budou víčka mrkat současně, nebo každé zvlášť?
4. Pomalu nebo rychle?
5. A zavřou se najednou a docela, anebo se otevřou a zavřou, otevřou a zavřou..., a budou ještě chvíli mrkat?
6. A když už nebude třeba, abyste držel víčka oddělená, nezačnete pociťovat stále větší a větší pocit pohody. Začnete?

7. Výborně. A mohou i nadále zůstat vaše víčka spojena stejně, jako když se chystáte spát?
8. A během toho, co jsou víčka spojena, nevzroste i pocit pohody a klidu? A staráte se ještě o vlastní víčka? Nezjišťujete, že už se není třeba o ně starat, že už není třeba je otevírat? Zjišťujete?
9. A možná, že i kdyby jste se o to pokusil, zjišťujete, že už to nejde? Zjišťujete, že už se není třeba o to pokoušet? Nezjišťujete?
10. A nezapomínáte úplně na svá víčka? Zapomínáte? Bude to tehdy, jakmile vaše nevědomí začne snít?"

Příklad. Navození levitace ruky

" 1. Všiml jste si toho, jak vaše ruce leží zcela volně a pohodlně na vašich stehnech?
2. A bylo by možné je tam nechat ležet tak volně a lehce, že se budou stehen jen zcela nepatrně dotýkat?
3. A zatímco tam tak lehce leží, povšiml jste si toho, že se při každém nádechu mírně nadzvednou?
4. A začnou se zvedat mnohem snadněji, lehce a samy od sebe, jakmile se začne vaše odpočívající tělo uvolnovat ještě víc a víc?
5. A stane se to tak, že se buď jedna nebo druhá ruka, nebo obě dvě začnou zvedat výš a výš?
6. A zatím, co se ruka zvedá, může se zvedat ještě výš a výš? A děje se to samo sebou? A co druhá ruka? Dožene tu první, nebo zůstane tam, kde je, a začne se uvolňovat ještě víc a víc?
7. Výborně. A nechejme na ruce, aby se mohla zvedat lehkými, ale mírně trhavými pohyby, anebo se bude stávat její pohyb stále plynulejší a plynulejší, jak se bude přibližovat k tváři?
8. A na čem závisí její pohyb? Souvisí to, že směřuje k tváři ať už rychleji nebo pomaleji se vzrůstajícím pocitem pohody a klidu? A nezastaví se ruka na okamžik, dříve než se dotkne tváře? A nezjišťujete, že je to právě tento okamžik, který vám umožnil vstoupit do transu? Zjišťujete? A nedotkne se tváře dřív, dokud nevědomí nebude připraveno jít ještě hlouběji? Je tomu opravdu tak?
9. A až se vaše ruka dotkne tváře prohloubí se váš dech sám od sebe? A uvolníte se a ponoříte se do hypnózy ještě hlouběji?
10. A bude ještě třeba si všímat prohlubujícího se pocitu pohody a klidu, zatím co se vaše ruka zcela sama od sebe začne vracet zpět na stehno? A začne vaše nevědomí snít, jakmile se ruka volně položí na stehno?

Erickson poznamenal, že takto formulované dotazy jsou "bezpečné i tehdy, když to nevyjde". Za validní je totiž možné považovat jakoukoli odpověď i takovou, u které by se mohlo zdát, že jde o chybu. Důležité: každou otázkou je sugerována pozorovatelná odpověď. Terapeut dostává zpětnou vazbu, co se s klientem děje, poněvadž vnější, pozorovatelné projevy jsou asociovány s vnitřní, prožitkovou stránkou transu. Vnější projevy "kotví" trans a v budoucnu mohou posloužit jednak jako ukazatele hypnotického stavu a jednak jako "kotvy", na které je možné vázat nové hypnotické děje.

2.1.3. Dotazování se na předchozí zkušenosti s transem

Kladení otázek je proces, který umožňuje klientovi, aby plynule přešel od zaměření navenek k orientaci dovnitř, k prožitkům.

Příklad.

Hypnotizér /H/: Šlo by, abyste si teď vzpomněl na to, co se dělo předtím, než jste vůbec poprvé vystoupil do hypnózy?
Klient /K/: Myslím, že ano.
H: Mohl byste mi teď nahlas popisovat vše, co se s vámi dělo, než jste vstoupil do transu?
K: Ano, seděl jsem v křesle.
H: Sedíte v křesle..
K: ...Dívám se vám do očí..
H: ...díváte se mi do očí ...do levého oka..
K: ...poslouchám, co mi říkáte...zklidňuji se...
H: ...posloucháte, co vám říkám a zklidňujete se
K: ...začínám se uvolňovat...
H: ...začínáte se uvolňovat...
K: ...vidím rozmazaně...
H: ...vidíte rozmazaně...
atd.

Tyto a obdobné repliky mohou pokračovat i poté, co se zavřely oči a dál, až do okamžiku navození hypnotického transu. Rozhovor dovoluje klientovi, aby si navodil hypnotický trans takovým způsobem a tempem, který mu aktuálně nejvíce vyhovuje. Terapeutův komentář poskytuje klientovi zpětnou vazbu, že jej hypnotizér provází a zřejmě jej bude následovat i tehdy, když subjekt vstoupí do hypnotických realit. Úvodní dotazování a následné komentování je velmi pěkným příkladem nejen toho, že se hypnotizér učí respektovat individuálně svérázný způsob vzniku transu, ale i toho, že vznik a průběh hypnózy je v konečnosti vždy subjektivním dějem a je výsledkem intrapsychických činností konkrétního člověka.

Další příklady.

Klient je v lehkém transu a sedí se zavřenýma očima v křesle. Hypnoterapeut pokračuje:.."..Hypnotický trans se u každého člověka rozvíjí různě .. a já bych se nyní rád dověděl, zda byste se v něm mohl cítit příjemně... Možná, že budete hypnózou mile překvapen.. Například.. do jak hluboké hypnózy můžete jít?.. a nakolik se budete moci uvolnit?... a uvolníte se úplně?... a je možné, že si dříve nebo později najdete způsob, jak vstoupit do hypnózy?... jak se to stane?... jakým způsobem to bude vaše nevědomí moci udělat?... Čím vás překvapí?... Otevře před vámi bránu, kterou vejdete mezi nečekané, ale zcela bezpečné hypnotické prožitky?... A jak se dovíte, že se to děje samo od sebe?... Stane se to třeba tak, že ponecháte na vlastní ruce, aby se začala zvedat zcela sama od sebe?... A jak to bude?... A může být?... Necháte to, ať se to děje samo od sebe?... Nemůžete to nechat klesnout ještě hlouběji?... Co by mohlo být příjemné, co vám umožní, abyste to objevil?... a co bude dál?... co přijde potom?... Jak se to rozvine?... A co se vlastně rozvine?..."

Těmito, relativně neutrálními otázkami je klient veden k tomu, aby hledal různé podoby hypnotického transu a posléze na sugesci odpověděl. Sugesci klient přijímá a nabízí ji vlastnímu nevědomí, které ji zpracovává tak, že vytvoří stav hypnotického transu.

Hypnotizér klade otázky pomalu, rytmicky, aby co nejvíce vzrůstala pravděpodobnost, že na ně klient "hypnoticky" odpoví. Otázky mohou u některých lidí vyvolat vnitřní dialog, který může být prožíván nelibě, ale také může zabraňovat rozvoji hypnotického transu. V takovém případě lze říci:

"Do transu můžete, ale také nemusíte vstupovat různými způsoby... Vaše vědomí mě může slyšet, ale není třeba, aby se zabývalo tím, co samovolně vzniká a přichází z vašeho nevědomí... ovšem vaše vědomí, i když si klade třeba tyto otázky "Co to vlastně používá za techniku?".. "Co tím chce ve skutečnosti říci?".. "Co se to vlastně děje?" . "Stane se to?".. "Proč?".. "Proč ne?" "Nastane to teď, nenastane?".. tak se Vaše nevědomí může svým způsobem vydat za svou věcí... A na jaře stromy rozkvétají a listy opadávají na podzim a váš dech plyne dovnitř a ven... Nu, a co je přirozeným opakem bdělosti? Mnoho lidí asi napadne spánek. A co je přirozeným opakem neustálého přemýšlení, za kterého probíhá vnitřní rozmluva? Někdy je ten stav označován jako hypnotický trans.. A vy byste jej mohl mít z první ruky.. A co se myslí tím, mít to z první ruky?.

V této sérii otázek a přípravných tvrzení jsou uvedeny sugesce, které budou objasněny později. Stejná situace je i u následující ukázky, která ukazuje, že vhodně volenými dotazy lze povzbudit léčebné procesy:

"A co jsou to vlastně ty účinné postupy snižování váhy? Jsou založeny na tom, že prostě zapomenete jíst, protože máte minimální trpělivost s přípravou náročných jídel? A nebrání Vám vlastně jedení v tom, že byste mohla dělat spoustu dalších, velmi zajímavých věcí? Anebo to proběhne tak, že Vás přestanou některá jídla zajímat? Nebo si prostě oblíbíte některá nová jídla a způsob, jak je připravovat? A když je budete jíst, překvapí Vás, že jste snížila váhu, aniž jste se o to musela snažit?"

Slůvko"prostě" je včleněno, poněvadž jej klientka pravidelně používala, když chtěla něco podtrhnout, zdůraznit. Poslední věta je ukázkou složené sugestivní otázky, ve které slova a, když a aniž podněcují ženiny přirozené sklony. Víceznačnost složené sugesce může vést k oslabení navyklých sebeomezení a hranic "za které už nemohu". Klientka se otevře a může to vést i k přijetí nových myšlenek, nápadů a zkušeností.

2.2. Implikace[1/]

Implikace je předpoklad, ze kterého něco vyplývá. Doplníme-li výchozí předpoklad o dostatečný počet slov, působí to jako sugesce. Věta obvykle začíná některým z těchto slov "po", "jestliže", "jakmile", "během", "zatím co" aj. Příklady: "Jestliže se posadíte do tohoto křesla, pak můžete vstoupit do hypnózy". Jiný: "A zatím,co se vaše oči zavírají, tak se bude moci Vaše lehčí ruka zvedat."

Zdá se, že se převážná část komunikace jak v běžném životě tak v psychoterapii odehrává prostřednictvím implikací. Člověk si obvykle způsob,jakým implikace sděluje, neuvědomuje a stejně tak i příjemce si nemusí zcela uvědomit, že mu bylo

1/ Implikace je základní logická operace a předběžně byla rozvedena v části věnované provázení. Na dalších stranách je jí věnována zevrubnější pozornost

---

něco sděleno. Příklad. Žena může dávat nádobí na stůl hlučněji než obvykle tehdy, když je na manžela v skrytu duše rozhněvána a tiše a jemněji, když bude v pohodě. Tuto souvislost si nemusí

vůbec uvědomovat a stejně i manžel často neví, že do něj dostává zprávu, i když ji na nějaké úrovni přijal a zpracoval.

"Mluva těla" sděluje zprávy skrze nepřímé implikace a příjemce to vede k tomu, aby hledal odpověď někde v sobě samém. Výsledek je výpovědí o spontaneitě /přirozeném dění v/ psychiky nejenom u klienta, ale také u terapeuta.

Verbální podoba implikace je obvykle vztahem vyplývání: "Jestliže..., pak "nebo" Pokud...., pak..". Příklad. "Pokud vaše nohy leží na podlaze a vaše ruce spočívají v klíně, pak začínáte vstupovat do hypnózy." První část tvrzení je nejenom předpokladem, ze kterého něco vyplývá, ale také provázením; druhá část je současně vedením i sugerovaným chováním.

Účinnou složkou sugescí je použití slovesa "začít". Příklady. "Jakmile začnete pocitovat klid a pohodu, pak už nebude dlouho trvat a začnete klesat do hluboké hypnózy." Erickson na dotaz jedné psycholožky, proč ještě nebyla zhypnotizována, odpověděl: "Dosud to nebylo možné, protože jsme ještě nezačali."

Podstatou hypnózy je odpověď, která byla uskutečněna na nevědomé úrovni. Pravděpodobně by bylo pošetilé očekávat, že ji provede vědomí na základě "uvědomění si" sugesce. Pokud jsou zvědomělé sugesce úspěšné, tak zřejmě proto, že připravují hypnotickou činnost obdobně jako čistění zubů a uložení se do postele je vědomou přípravou ke spánku. Ovšem spánek je umožněn nevědomými ději. Implikace stejně jako další nepřímé sugesce toho pravděpodobně dokáží víc než pouhou přípravu na něco. Používají se k tomu, aby oživily takové procesy v nevědomí, které vytvoří žádoucí terapeutickou odpověď.

Úvodní orientace

"Začal jste v ten okamžik, jakmile jste vstoupil do mé pracovny...."

Sběr informací z osobní historie

"První věcí, kterou lidé obvykle udělají, když začnou mluvit o svém dosavadním životě je...."

Uzavření smlouvy

"Budete-li si přát, abyste tu dobu, kterou strávíme společně, využil co nejlépe... řekněte mi, prosím, s čím byste nejraději začal."

Rozvoj transu

"První věcí, kterou lidé obvykle udělají, když vstupují do transu je ..."

Levitace ruky

"Všimnete si toho, jakmile se vaše ruka začne libovolným způsobem zvedat k vaší tváři.."

Věková regrese

"Možná, že jak tu sedíte s očima zavřenýma, tak si oživíte ten nejvýznamnější zážitek z dětství."

Přizvání partnera

"Zatím co přemýšlíte o tom, jak byste pozvala manžela, aby sem přišel, volně se rozpovídejte o způsobech, jakými to můžete udělat."

Učení na základě zkušeností

"Z všeho, co jsme dnes dělali, o čem si myslíte, že se to naučíte nejdříve?"

Využití naučeného po ukončení transu

"Hledejte, co nejvíce možností a postupů, kterými bude možné využívat to, co jste se dnes naučil, a je velmi pravděpodobné, že mnohé z toho použijete i v dalších letech."

"Možná, že nejvíce příležitostí, pro použití toho, co jste se dnes naučil se vám naskytne, když se setkáte s druhými lidmi".

Některé výše předložené implikace mají podobu nedokončených vět. Uveden je pouze výchozí předpoklad a klient si dosadí, jindy po odmlce nabídne terapeut to, co z kontextu terapie přirozeně vyplývá.

Další příklady implikací:

1. V případě, že se posadíte, tak budete moci vstoupit do hypnózy.
2. Především jsou to vaše osobní vzpomínky, představy a myšlenky, které se během hypnózy pro vás stávají mnohem důležitější.
3. Obvykle si neuvědomíme okamžik, kdy usneme, a někdy si ani neuvědomíme, že jsme spali.
4. Ano. Stejně jako mnoho jiných lidí, tak i vy víte, že během dne děláte mnoho věcí, aniž byste si je uvědomoval. Vaše srdce neustále pracuje, aniž byste mu musel pomáhat, nebo jej nějak vědomě ovlivňoval. Stejně tak i vaše dýchání je obvykle závislé na tom, zda si je uvědomujete. Obdobně i vaše nohy se pohybují zcela samovolně, kdykoli kamkoliv jdete a není třeba, abyste se o ně staral. Stejně tak i vaše ruce dělají mnoho věcí, které si přejete, aniž byste jim musel vědomě říkat: "Ruce udělejte to a nyní zase to." Vaše ruce pro vás pracují a vy jim obvykle nevěnujete pozornost. Obdobně, když mluvíte, tak to probíhá úplně automaticky, aniž byste se vědomě musel starat o to, jak vyslovovat jednotlivá slova, písmena. Mluvíte a nezabýváte se tím, jak se to děje.. Ano, jestliže víte, že to probíhá zcela samovolně, není třeba o tom přemýšlet. Stejně tak během dne vidíte a slyšíte mnoho dalších věcí nebo se dotýkáte, čicháte či chutnáte mnoho různého a vše se děje zcela automaticky, aniž byste si to uvědomoval. Vidění, slyšení, čichání a podobně fungují samy od sebe, aniž byste jim věnoval vědomou pozornost. Dělají to svým způsobem a není třeba se o ně starat."

2.2.1. Implicitní pokyn

Implicitní /skrytý/ pokyn je specifickou variantou implikace. Podle Ericksona a Rossiho jej charakterizují tři složky:

a/ časová vazba

b/ vřelení sugesce, která podněcuje vnitřní hledání

c/ odpověď na úrovni pozorovatelného chování, která signalizuje, že implicitní sugesce byla realizována a dokončena.

Příklad

a. Zatím, jakmile /čas/

b. se vaše nevědomí bude moci dotknout jádra problému /skrytá sugesce/

c. tak se prst na vaší ruce bude moci pohnout /zjevné chování/.

Několik dalších příkladů

1. "Jakmile si uvědomíte, že nyní jste důležitý pouze vy a já nebo vy a můj hlas, tak začne vaše pravá ruka klesat do klína."
2. "Jakmile budete mít pocit klidu a uvolnění, tak se vaše víčka zcela samovolně spojí."
3. "Jakmile se pocit klidu a pohodlí rozšíří na celé vaše tělo, bude se moci uvolnit i vaše vědomí, zatím co vaše nevědomí se bude zabývat různými podobami vaší věci. A může se stát, že se přitom z vašeho nevědomí dostane do vašeho vědomí nějaká zajímavá a důležitá myšlenka, o které budete moci podrobně a bez zábran uvažovat, jakmile se oči otevřou."
4. "Jakmile bude vaše nevědomí vědět, že se bude moci i jindy zcela plynule navrátit do obdobného stavu, jaký pocitujete teď a že v něm bude moci stejně účelně pracovat, i když může jít o něco jiného než dnes, tak zjistíte, že se probouzíte s pocity svěžesti a čilosti."

2.3. Složené sugesce

Složené a vložené sugesce tvoří jádro ericksonovského konverzačního přístupu. Nejsnáze se vytvoří složená sugesce prostřednictvím větné konjunkce nebo disjunkce. V tradiční gramatice se rozlišuje koordinační a subordinační disjunkce a konjunkce. Koordinační věty používají spojek a, ale a nebo a jsou jimi spojena tvrzení, která jsou na stejné úrovni. Subordinační spojky ačkoli, jestli, po, protože, od propojují první výraz s druhým tak, že jeden z nich je doplňkový nebo podřízený. Takto vzniklé jazykové vazby mohou souviset s některými duševními ději /například asociacemi nebo disociasemi/, ovšem hypnóza používá přirozený jazyk a terminologie logiky je pouze pomocná. Vyplývá z toho, že chybí účinný logický či logicko-matematický systém, který by dovolovat účinně ovlivnovat myšlenkové pochody druhých lidí nebo vlastní. Slova a sugesce tvoří vhodný sémantický rámec pro budoucí terapeutickou změnu, ale tato půda může být jak plodivá a výživná, tak vyčerpaná a růst nepodporující.

2.3.1. "Ano zaměření"

"Ano zaměření" jsou velmi prostá tvrzení, která se běžně používají v každodenní komunikaci a jsou buď konjunktivní nebo disjunktivní. V hypnoterapeutické praxi se osvědčují v úvodních fázích indukce, jejichž cílem je odpoutat klientovo vědomí od vnějších realit a zaměřit jej na vnitřní prožitky. Ano zaměření je analogické otázkám, které zaměřují vědomí především v tom, že má ráz komplexnějšího provázení a vedení.

Příklady

a. Konjuktivní provázení

"...Když jste jel za mnou, tak jste u nádraží nastoupil do autobusu.. po nějaké době jste vystoupil u hlavní brány a šel jste areálem nemocnice až k ženské klinice, nastoupil jste do výtahu a vyjel do sedmého patra, posadil jste se na židli v čekárně a nyní sedíte zde v pohodlném křesle... a vaše nohy leží na zemi, ruce volně spočívají na stehnech a přitom, jak posloucháte můj hlas, tak se nadechujete a vydechujete a vaše hruď jde nahoru a dolů, stoupá a klesá a vy mi hledíte do očí a vaše víčka jsou dolů a dolů..zavírají se" /vedení/.

b. disjunktivní provazení - nabízení variant

"Když jste šel za mnou, tak jste mohl jet autobusem od nádraží nebo trolejbusem od Pisárek nebo jste šel kus cesty pěšky, případně jste přijel autem, anebo jste se sem dostal úplně jinak. Do sedmého poschodí jste mohl přijet rychlovýtahem nebo osobním výtahem či nákladovým výtahem, nebo jste přišel pěšky. V čekárně jste mohl stát, nebo sedět, nebo pocházet, nebo cokoli jiného. A jak jste čekal, tak jste mohl přemýšlet o různých věcech, nebo jenom o jedné, případně jste dělal něco úplně jiného až do chvíle, kdy jste vešel do této místnosti. Mohl jste si sednout na tuto židli nebo do malého křesílka, anebo vstoupit do hypnózy v křesle, ve kterém odpočíváte." /vedení/

Příklad ano zaměření pro posthypnostickou sugesci:
"A nyní se budete moci poddat a zůstat v příjemném a klidném uvolnění a jakmile se probudíte a bude možné, abyste mluvil o jedné, dvou i více věcech, u kterých budete mít pocit, že je třeba o nich mluvit, anebo si vše necháte někde v nevědomí, ve kterém se to bude moci i nadále rozvíjet nápaditým a vynalézavým způsobem, který se začal vytvářet dnes dopoledne ještě před tím, než jste vstoupil do hypnózy, a v hypnóze se rozvíjel ještě mnohem intenzivněji."

2.3.2. Vázané sugesce

Vázané sugesce jsou složená tvrzení, ve kterých obdobně jako u "ano zaměření" je spjata jedna část věty /nesporná, zjevně pozorovatelná/ s druhou částí tvrzení /hypnotickou/.

Příklady.

a. S každým dalším nádechem a výdechem si můžete povšimnout zcela přirozeného rytmu vašeho těla a také toho, že se v něm postupně rozšiřuje pocit klidu a pohody.
b. Zatím co vaše pravá ruka bude svým tempem klesat dolů, tak se v duchu začnete vracet zpět, do období, ve kterém vznikl problém /obtíž aj./, o němž jste dnes mluvil.
c. A zatím co vám bude hlavou procházet váš současný pohled na problém, který máte a zaměříte se na okolnosti a příčiny, které jsou ve hře, tak vaše nevědomí dostává příležitost, aby hledalo a vytvářelo některé náměty, návrhy či plány, s jejichž pomocí by se dal problém dříve či později zvládnout.
d. A jakmile vaše nevědomí objeví nějaké vhodné a smysluplné řešení, tak se zcela sám od sebe začne zvedat některý z prstů buď na pravé nebo na levé ruce.
e. Jakmile zjistíte, že o té věci budete moci mluvit, tak pocítíte v celém těle bdělost, i vaše mysl bude živá a svěží a vše bude spojeno s přesvědčením, že jste se do své věci pustil.

Vázané obdobně jako další složené sugesce jsou založeny na implikaci. Ze složených sugescí je možné vytvořit asociační síť, ve které jedno tvrzení navazuje na druhé. Za vzájemného provazání sugescí vzniká "živná tkáň", ze které se může zrodit tvořivá terapeutická změna. Erickson uvažoval, že na nejobecnější úrovni lze považovat terapeutické sezení nebo celý terapeutický proces za "sérii vzájemně spjatých a navazujících reakcí, když další krok vznikl a byl vytvořen na základě předchozích." Nabízí se analogie s tkaním.

2.3.3. Vložené sugesce

Vložené sugesce mohou zdárně obcházet běžné vedomí a úspěšně působit přímo na nevědomí. Jsou charakteristické větší či menší neprůhledností. Formulační zásada: "vytvoř vhodnou sugesci a vlož ji do širšího jazykového útvaru". Příklady. /podtržené znamená, že jde o vloženou sugesci/.

a. Vlasto, existuje velmi mnoho způsobů, jimiž je možné vstoupit do hypnózy.
b. Pravděpodobně jedna věc, které lze velmi snadno porozumět, je postup, kterým můžete dosáhnout stavu celkové pohody.
c. Hano, můžete se úplně uvolnit.

Vložené sugesce lze do věty včlenit ještě neprůhledněji tak, že vědomou pozornost klienta upoutáme k jinému místu, k jiné době nebo k osobě.

Specifické formulace.

d. Jeden z mých klientů, který se jmenoval Petr, si vždy v tomto křesle pohodlně sedl, ponechal všemu úplnou volnost, až začal vstupovat do hypnózy.
e. A když jsem se vrátil domů pocítil jsem všude kolem příjemné teplo, klid a pohodu.

Obecné formulace.

f. Velmi mnoho lidí už přišlo na to, že když se rozvíjí jejich schopnost plynule a klidně vstupovat do transu, tak se také mohou o sobě samých velmi mnoho naučit.
g. Každý z nás má svůj vlastní způsob, kterým se uvolňuje a umožnuje vlastnímu nevědomí, aby konalo zcela svobodně a hypnoticky.

Analogické sugesce lze používat v libovolných souvislostech a velmi rozmanitým způsobem. Účinnost těchto tvrzení může zesílit vhodně a včas použitý mimoslovní doprovod: od výrazu tváře, zabarvení hlasu nebo "nápovědi", které se odrážejí v držení těla. Řeč se může odvíjet běžným tempem, rytmem a intenzitou, ale vložena sugesci je možné sdělit pomalejším, vlídnějším resp. důraznějším tonem a jakmile je ukončena, přejde se k běžnému způsobu řeči. Nonverbální změny, které provází vloženou sugesci, nesmí působit dramaticky, aby vědomí "nezbystřilo" pozornost, že právě v tuto chvíli se děje něco důležitého, ale musí být natolik důrazné, aby je nevědomí mohlo rozlišit.

Gilligan vysvětluje účinnost vložených sugescí následovně: "fungují pravděpodobně proto, že zužitkovávají informace, které jsou sice soustředěny v předvědomí, ale zakotveny jsou v nevědomí. Rozdíl je v tom, že vědomí pracuje digitálně /pojmově v.d./, kdežto nevědomí analogově /metaforicky v.d./. V případě, že po nonverbálním zdůraznění bude zpráva pro nevědomí zcela jasná tak přijme nabízený vzorec vložené sugesce, který byl takto oddělen od jiných částí sdělení." Složené sugesce obchází běžný, vědomý způsob zpracování informací a zpřístupňují, podněcují děje v nevědomí.

Následuje prosnulá Ericksonova kazuistika, která se opírá o vložené sugesce a metaforu. Pacient Joe byl sužován nesnesitelnou bolestí, která provázela rakovinu a účinnost opiátů i narkotik zásluhou dlouhodobé aplikace zcela vymizela. Erickson při hypnotické indukci vyšel z toho, že muž celý život pracoval jako zahradník. Hovor o zahradničení zcela soustředil Joeovu pozornost a mezi běžné věci, které souvisely s jeho

profesí, byly vloženy sugesce týkající se transu a ovládání bolesti.

"Joe, rád bych Vám něco řekl. Vím, že jste zahradník a pěstujete květiny. No a já jsem vyrůstal na farmě ve Wisconsinu a také jsem rád pěstoval květiny. A dělám to rád dosud. A také bych byl rád, kdybyste si sedl do tohoto pohodlného křesla, zatím co já Vám budu něco říkat. Chtěl bych Vám říci mnoho věcí, ale ne o květinách, protože Vy o nich víte mnohem více než vím já. Jistě, toto není to, co chcete. Ovšem nyní, když budu mluvit, tak to může probíhat zcela volně a příjemně. Přál bych si, kdybyste mi mohl naslouchat zcela uvolněně, když budu mluvit o semínku rajského jablíčka. Asi není nutné o něm mluvit, ale také to může vyvolat zvědavost. Proč vlastně mluvím o semínku rajského jablíčka? Někdo zaseje semínko do země a těší se, že z něj vyroste keřík rajského jablíčka, jehož plody přinesou radost a pohodu. Získat vodu, to není pro semínko nesnadné, poněvadž s deští přichází klid a pohoda stejně jako podporují růst rajských jablíček a květin. Joe, malé semínko se postupně zvětšuje a vypouští klíček s lístečkem. Nuže, nemůžete zcela přesně věčět, kdy se klíček s lístečkem objeví, ale klíček s lístečky jsou věci, které jsou přirozenou součástí rajského jablíčka, které roste ze semínka v rostlinku a můžete, mi naslouchat, když rostlinka vyráží nad půdu a já k Vám mluvím a vy mě posloucháte, překvapený, překvapený právě tím, co se můžete opravdu naučit..."

Podobné vložené sugesce byly používány dotud, dokud nebyl Joe zcela jasně zhypnotizován a následná posthypnotická sugesce se zaměřila na ovlivnění bolesti. Sugesce byly natolik účinné, že se Joemu nejenom dostatečně ulevilo od bolesti, ale obnovil své tělesné síly natolik, že mohl odejít z nemocnice domů. Asi o měsíc strávil Joe celý den u Ericksona, který opět použil vložené sugesce. Pacientovi se výrazně ulevilo a úleva přetrvala až do klidné smrti, která přišla tři měsíce po návštěvě u Ericksona.

3. Obecné a specifické sugesce

Sugesce lze členit podle obecnosti a specifičnosti sugerovaného chování. Předpokládá se, mají-li být uvolněny tvořivé dispozice subjektu je nejdříve nutno tvrzení formulovat, co nejsířeji a teprve pak konkrétněji.

3.1. Neohraničené sugesce

Vrozené sklony a možnosti lidí jsou natolik složité a vrstevnaté, že by bylo nadměrně neuvážené tvrdit, že předem víme, co je nejtvořivějším přístupem k neustále se měnícímu světu. Rossi a mnoho jiných odborníků upozornilo na tu stránku maladaptace, která spočívá v tom, že "k novým okolnostem přistupujeme se starými hledisky." Neohraničené sugesce mohou přispět k vyřešení tohoto problému, poněvadž dovolují jak klesat v nevědomí, tak zužitkovávat libovolné, dosud neuvědomělé sklony a možnosti.

Neohraničené sugesce jsou názory, které sdělují něco velmi obecného a abstraktního. Klient je sice osloven, ale to, co slyší, mu nenese nic jednoznačného a přímo použitelného. Lankton uvedl následující příklad: "Chcete-li, aby se příjemného setkání zúčastnil pacientčin manžel, je nutné jít na vyšší úroveň abstrakce. Chcete jí sice říci "přiveďte svého muže", ale hledáme slova, která sice záměru odpovídají, ale jsou obecnější. Nechcete-li říci "manžel" a "léčba" pak obecnější je "...tvořících" a "řešení

problémů", a tato slova se včlení do vhodné větné skladby.

Příklad: Pro každé společenství živých bytostí platí, že když mají nějaký problém, tak se na jeho řešení podílí všichni členové skupiny, ovšem každý podle svých možností a schopností. Celá skupina se spojuje při zvládání úkolu. A tak se pacientka dověděla, že má přivést manžela."

Co je na příkladu důležité. Ženu přirozeně může napadnout něco úplně jiného než napadlo terapeuta, ale nejdůležitější je, že takto formulované tvrzení nutí přemýšlet nejenom terapeuta, ale dovoluje i klientce, aby si mohla rozšířit odpovědový rejstřík. Neohraničená sugesce je fomulována velmi obecně, ale současně směřuje k terapeutickému cíli.

Úvodní zaměření

""Člověk se může učit mnoha různými způsoby."

Sběr informací z osobní historie

"Existuje velmi mnoho způsobů, které nám dovolují spojovat fakta s informacemi o nich. A takovato spojení nám obvykle pomohou k tomu, abychom mohli mnohem účinněji jednat tehdy, když se pokoušíme zvládat libovolný problém."

Uzavření smlouvy

"Lidé obvykle formálně souhlasí s některými zásadami chování, které jsou výsledkem dohod mezi lidmi často i proto, že jim tento souhlas umožní, aby mohli mnohem plodněji a účinněji vyplnit čas, který stráví."

Rozvoj transu

"Hypnóza je prostředkem, který nám dovolí, abychom se naučili něco o sobě samém v různých oblastech duševního života."

Levitace paže

"Každý tvor může zaujímat velmi mnoho rozmanitých poloh a projevit se bohatou škálou pohybů."

Věková regrese

"Mnohé ze svého dosavadního života si můžete oživit a prožít, a to, co jste si jednou osvojil a naučil se, můžete i použít."

Přizvání partnera

"Tomu, aby se lidé vůbec pustili nápaditě a originálně do problémů, které provází jejich životy často muselo předcházet naléhání a kladení požadavků."

Učení se na základě osobních zkušeností

"Můžete si vytvořit svůj vlastní styl myšlení, který odpovídá vašim potřebám."

"Mnoho lidí neví, jakým způsobem se učí, když se učí, ale učí se. A nebylo by zřejmě vhodné, kdybychom někomu řekli: Nauč se to a pak toto a toto a uč se to tak a tak. Myslím si, že je třeba umožnit každému, ať se učí takovým způsobem a v takovém pořadí, které je pro něj nejvhodnější."

Použití naučeného po ukončení transu

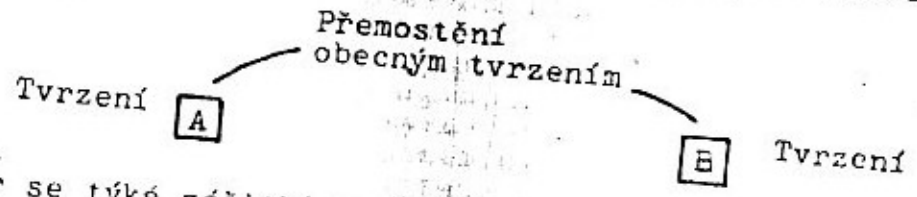
"Zapamatujte si, co jste se dnes naučil, opakujte si to a používejte to v dalších létech i dnech, které přijdou."

"A mnohé z toho, co jste se dnes naučil, můžete použít při běžném styku s členy vaší rodiny, a to jak za různých okolností, tak i na různých místech u vás doma".

3.1.1. Přemostění

Velmi pěkným příkladem pro použití neohraničených sugescí je přechod z jednoho tématického okruhu k druhému. Gilligan nazývá takovýto postup "přemostěním", které hypnotizérovi dovolí, aby spojil, co je reálně nespojitelné. /Technika je analogická k některým vazbám a sugescím, které jsou uváděny níže/.

Schematicky



Příklad.

Rozhovor se týká zážitků a zkušeností z období školní docházky a terapeut chce přejít ke způsobu chování dospělých.

"A mezi mnoha věcmi, které jsme se v dětství naučili, je i to, že rozumíme rozmanitým podobám mezilidského chování... a to, že tomu rozumíme, je velmi důležité, poněvadž lidé mohou mezi sebou jednat různými způsoby, které mohou být někdy příjemné a jindy ne. Příkladem může být způsob, jakým někteří lidé sdělují své názory.."

Promluva je velmi obecná, ale závěrečná věta může působit na klienta projektivně a uvolní tak některé skryté obsahy a jim odpovídající obrazy. Po krátké odmlce je možné na obecnou sugesci navázat sérií konkrétních příkladů o tom, jak probíhá výměna názorů mezi lidmi. Gilligan navrhl k diagnostickým účelům projekční postup, který nazval "hra obecnin". Klient je v lehkém transu a hypnoterapeut mu sděluje na některé běžné životní události a pečlivě sleduje změny v minimálních mimoslovních nápovědích. Předpokládá se, že nápadnější reakce ukazují na akutně či latentně problémovou oblast. Příklad.

"Během života jste si osvojila velmi mnoho zkušeností a některé z nich volají po tom, abyste jim věnovala mnohem více pozornosti...pravděpodobně máte zkušenosti s událostmi, které ve vás vyvolaly nejistotu... zatímco, váš manžel je zvládal s klidem.. /odmlka několik sekund/.. anebo vaše současná situace v zaměstnání... nebo vaše děti... a toto vše není teď důležité.. to, co je nyní důležité je vaše nevědomí, které vám může pomoci jak to zvládnout."

Reaguje-li klientka emočně na zmínku o manželovi, lze navázat

"..A vzájemné vztahy mezi mužem a ženou se mohou v čase měnit, někdy bývají i velmi složité... mohou se stát neuspokojivé až špatné v mnoha různých oblastech...v sexualitě /odmlka/... ve finančních a hmotných záležitostech... ve vztahu k manželovým rodičům.. diskusě o dětech.. aj."

Hypnoterapeut může dále "lovit ve tmě" a čekat, co zabere, a následnými sugescemi aktuální prožívání rozvinout. Obecnějšími podněty byl krátkodobě navozen nepříjemný prožitek /negativní trans/, který lze okamžitě zužitkovat a transformovat jej po pozitivního, evalvujícího transu. Klient se tak učí nejenom "být v hypnóze", ale také tomu,že v ní může prožívat děje odlišné valence a přitom může přecházet od obecného k jednotlivému, od nepříjemného k snesitelnějšímu. Gilligan se domnívá, že "takto jednou získaná zkušenost bude bezděčně a nevědomě transformována i do budoucích očekávaní a možná jednou bude včleněna do jednání v problémových oblastech".

3.2. Truismy

Truismy jsou tvrzení o obecně lidských nebo civilizací daných podmínkách a nemá praktický smysl o nich pochybovat. Věta "každý člověk se narodil z ženy" je příkladem obecně platného truismu, kdežto "Každý z nás se od dětství učil tomu, jak má používat peníze, aby mohl zaplatit své výdaje" je truismus spjatý s civilizací. Truismem je i věta "Dříve nebo později dostanete chuť potěšit se s dětmi.". Toto časově podmíněné tvrzení neříká, kdy to bude, ale že to bude, což je pravda. Ale, co věta: "Je čas jít do postele." Je to truismus nebo neohraničená sugesce nebo pokyn, který zaměřuje vědomí? Rozdíl je v míře specifičnosti. "Většina lidí chodí v obvyklou dobu spát" - toto je truismus, který mluví o době spánku. Kdežto "Každá živá bytost potřebuje nějakou dobu na zotavení" je to vágní a obecné, jde o neohraničenou sugesci.

Použití neohraničených sugescí stejně jako truismů umožní, aby klient souhlasil dříve, než se začne sugerovat mnohem konkrétnější chování, o kterém obvykle nevíme, zda je subjekt přijme.

Příklad.
Komukoli, kdo po svých přišel do terapeutovi pracovny, je možné říci "Před mnoha léty jste se naučil chodit", což je truismus. A je více než pravděpodobné, že klient bude souhlasiti s následujícím terapeutovým tvrzením, ačkoli "tato pravda" už nebude tak nezvratná". A stejně se můžete naučit ještě mnoha dalším věcem.". Pravděpodobně toto tvrzení nevyvolá rezistenci. Opět bylo použito prostého principu "provázení" /"naučil se chodit"/ a "vedení" /"naučí se i jinému"/. Z obou truismů vznikla složená sugesce.

Úvodní orientace
"Křesla byla udělána tak, aby byla co nejpohodlnější a také, aby pohodlí poskytovala".

Sběr informací z osobní historie
"Každý z nás ví, že se věcem může mnohem lépe porozumět, jestliže si je dáme do správných historických souvislostí."

Uzavření smlouvy
"Dříve nebo později příjdete na to, co byste chtěl změnit."

Rozvoj transu
"Každý člověk vstupuje do transu zcela jedinečným způsobem."

Levitace paže
"Dříve nebo později se bude moci Vaše ruka zvedat nahoru."

Věková regrese
"Každý člověk z osobní zkušenosti ví, jak prožívá svět pětileté dítě."

Přizvání partnera
"Každý člověk ví, že více hlav více rozumu."

Učení na základě osobních zkušeností
"Zkušenost je nejlepší učitel."

Použití naučeného po ukončení transu
"Každý z nás ví, jak je velmi důležité dělat domací práce."

Truismy mohou oživovat základní psychické procesy a k nim vázané zkušenosti. Erickson s Rossim tuto oblast detailně propracovali a v příkladech je jejich úsilí ilustrováno.

3.2.1. Truismy - ideomotorické pochody

a. Mnoho lidí překvapí, když zjistí, že jedna jejich ruka je lehčí než druhá."
b. "Každý z nás má zkušenost s pokyvováním hlavou ve smyslu "ano" a se zavrtěním ve smyslu "ne", aniž by si to uvědomoval."
c. "Při únavě se mrkání víček zpomaluje a někdy se zavřou, aniž bychom si to uvědomovali."
d. "Někdy se stane, že když se uvolňujeme nebo dřímáme, tak se objeví náhlé trhnutí nebo záškub, a nohy nebo ruce se bezděčně pohnou".
e. "Někteří lidé, když vsedě odpočívají nebo usínají, tak se jim hlava mírně nachýlí dopředu nebo zakloní dozadu."

3.2.2. Truismy - ideosensorické pochody

a. "Všichni máme zkušenost s tím, jak příjemné mohou být dotyky slunečních paprsků na kůži našich rukou."
b. "Většinu lidí potěší osvěžující chlad lehkého vánku."
c. "Někteří lidé si dokáží vzpomenout na svůj pobyt u moře a současně pocítit příjemné teplo mořských vln nebo uslyšet jejich vzdálené šumění."
d. "Někteří lidé si dokáží představit své oblíbené jídlo a přitom pocítit i jeho chuť."
e. "Mnozí z nás se ve svých představách dokáží přenést do dětství, do sobotního nebo nedělního odpoledne, kdy maminka pekla buchty a současně mohou pocítit i jejich vůni nebo chuť."
f. "Vlhká a osvěžující vůně lesa bývá příjemná pro většinu lidí."

3.2.3. Truismy - afektivní pochody

a. "Mnozí lidé snadno zčervenají, když jsou zaplaveni některými myšlenkami, představami nebo pocity."
b. "Snadno se rozhněváme a cítíme se nepříjemně, když zjistíme, že jsme udělali něco nevhodného nebo trapného. Obvykle se mračíme, jakmile se nám začnou vybavovat všechny nepříjemné a bolestné vzpomínky."
c. "Většina lidí se vyhýbá těm myšlenkám a vzpomínkám, při kterých se objevují slzy i když obvykle souvisí s velmi důležitými věcmi."
d. "Pravděpodobně každý z nás se někdy setkal s člověkem, který se příjemně usmíval, když na něco v duchu myslel. A možná, že pak zjistil, že se usmívá také."
e. "Dech a tep se u většiny lidí zklidní, když si vzpomenou na něco příjemného a uklidňujícího."
f. "U mnoha lidí je vzpomínka na bezstarostné období jejich života doprovázena pocity klidu, míru a uvolnění."

3.2.4. Truismy - kognitivní pochody

a. "Víme, že když spíme, tak může naše nevědomí snít."
b. "Ráno, když se probudíme, tak snadno můžeme zapomenout na to, co se nám zdálo."
c. "Někdy si můžeme vzpomenout pouze na tu část snu, která nás zajímá."

d. "Každý z nás má zkušenost, že měl nějake jméno na jazyku, ale nebyl schopen je vyslovit."
e. "Někteří lidé, když sní, tak své fantazii meze nekladou a ta jim přináší mnoho různých nápadů, myšlenek a představ."

3.2.5. Truismy - časové

a. "Dříve nebo později se začne vaše ruka zvedat /víčka klesat, dech se zklidní."
b. "Bolest z Vaší hlavy odejde tak rychle, jak rychle bude vaše tělo připraveno k tomu, že může odejít."
c. "Vaše obtíže odejdou v tu chvíli, jakmile vaše nevědomí bude vědět, že budete moci zvládat svoje věci mnohem účelněji a účinněji."
d. "Za několik minut nebo sekund se budete moci v duchu přenést někam do přírody /či někam jinam/.. Stane se to dříve nebo později, ale až tehdy, jakmile k tomu budete připraven. Dopřejte svému nevědomí tolik času, kolik bude potřebovat k tomu, aby to mohlo nastat."

3.2.6. Nevědět a nekonat

Truismy jsou přijímány vědomím, ovšem, kvalitní hypnotický prožitek je založen na zužitkování nevědomých pochodů. K tomu, aby to bylo možné, je nutné postavit vědomí mimo hru. Je-li s vědomím obvykle spjato "vědění" a "konání" tak pro hypnotický stav nejsou třeba. Asi proto je pro mnoho lidí synonymem hypnozy relaxace nebo spánek. Pro oba stavy je charakteristická nečinnost a nezabývání se běžnými myšlenkami a znalostmi. Truismus spánku: "je to stav, ve kterém není třeba nic dělat ani čemukoli rozumět." Za tohoto stavu nevědění dostává nevědomí příležitost, aby mohlo dělat své věci po svém, zcela autonomně. Erickson opakovaně upozorňoval na to, že jedním z úkolů hypnotické indukce je navodit autonomní odpovědovou pohotovost.

Příklady sugescí

a. "Není třeba mluvit ani se pohybovat. Není nutné vynakládat jakékoli úsilí. A už také není třeba nechávat víčka oddělena".
b. "Není třeba se starat o to, co říkám, protože stejně tak dobře mi může naslouchat Vaše nevědomí, které bude na má slova reagovat po svém."
c. "Lidé mohou spát a nevědět přitom, že spí. Mohou mít i sny, ale ráno nemusí vědět, co se jim zdálo."
d. "Není třeba se starat o to, kdy už nebude třeba, aby byla víčka oddělena."
e. "Možná, že ani nevíte, stejně jak to nevím já, která Vaše ruka se začne zvedat první."
f. "Není třeba se starat o pravou ruku, která se pozvolna zvedá. Stejně jako není třeba vědět kdy a kde se její pohyb zastaví. A až se zastaví, není třeba se věnovat její nečinnosti."

Sugesce vedou k utlumení vědomých pochodů a podněcují děje v nevědomí. Nevědění a nekonání může velmi dobře povzbudit individualitu klienta, aby mohla hledat pro sebe nejvhodnější terapeutickou odpověď. Příklady:

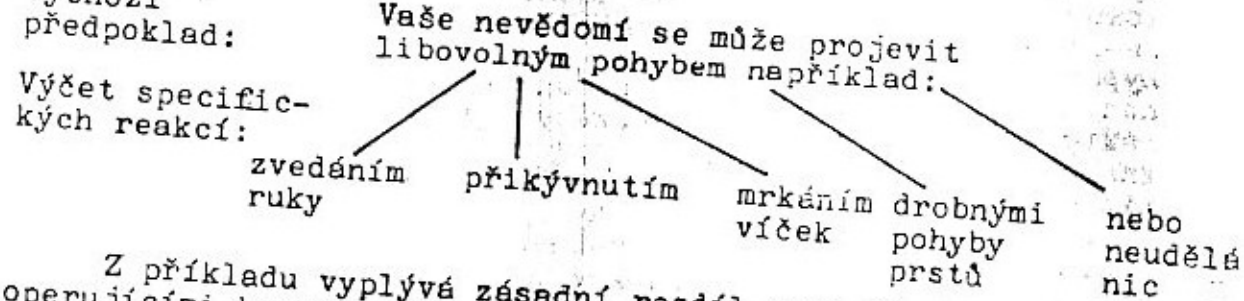
g. "Vaše vědomí nemusí vědět, jakým způsobem vám vaše nevědomí pomůže řešit vaši věc. Ovšem vaše vědomí může být vnímavé k odpovědi, která přijde z nevědomí."

h. "Vaše vědomí si jistě klade velmi mnoho otázek, ale zřejmě neví, kdy mu vaše nevědomí umožní, aby se vzdalo návyku, který nechce. Neví, zda to bude dříve nebo později. Neví zda se to odehraje najednou, nebo pozvolna a postupně. Nuže, nechejte tomu volný průběh a učte se tak brát ohled na to, co je pro vás zcela přirozené /např. při zacházení s.../.

3.3. Sugesce zahrnující všechny varianty

Sugesce zahrnující všechny varianty se od předchozích dvou liší zúžením prostoru a zaměřením psychiky zcela konkrétním směrem. Klientovi se nabízejí možné varianty, které mohou nastat v určitém okruhu. Tvrzení je formulováno tak, že ať už se vyskytne jakákoli odpověď, je nejenom předpokládána, ale také správná. Mezi výčet možných odpovědí na sugesci je začleněno i neodpovědění. Znamená to, že klient odpověděl přiměřeně i tehdy, když mlčky nebo nahlas vyjádřil své "ne". Zápor ná odpověď je v souladu se záměry terapeuta a klientovi se uleví, není-li nucen odpovědět "ano". Možnost odpovědět záporně stvrzuje spolupráci. Gilligan nazývá tyto sugesce předpoklady.

Příklad.



Z příkladu vyplývá zásadní rozdíl mezi direktivními a kooperujícími hypnoterapeuty. První použije sugesci "vaše ruka se zvedá...", druhý nabídne rozmanité varianty, které jsou rovnocené a čeká, kterou z nich si klient vybere. Svobodná volba předchází případnou resistenci a posiluje procesy v nevědomí tak, aby se mnohem činněji podílely na průběhu a účinnosti hypnozy.

Úvodní orientace

"Do tohoto křesla se můžete posadit s rukama volně položenýma v klíně nebo mohou zůstat na stehnech, ruce se přitom mohou, ale nemusí, navzájem dotýkat, aniž by se navzájem dotýkala, anebo mohou být nohy zkřížené a oči mohou zůstat otevřeny nebo zavřeny."

"Do naší dnešní společné práce se můžete pustit hned nebo se budete pozvolna rozehřívat, a možná, že najednou zjistíte, že jste zcela pohroužen do hypnózy, případně zcela přesně určíte, kdy do ní vstupovat začnete, anebo budete postupovat úplně jinak."

Sběr informací z osobní historie

"Vzpomínky na dosavadní průběh Vašeho života mohou přicházet pomalu nebo rychle, můžete při tom postupovat krokem nebo skokem s tím, že vše, co si nyní oživíte budete moci prožít a procítit tak silně, jak to bude možné, anebo se na vše budete dívat s odstupem, případně to bude úplně jinak."

Uzavření smlouvy

"Nejdříve se můžete pustit do toho, co vás napadlo samo od sebe, nebo si nejdříve důkladně promyslíte to, čím se budete zabývat, anebo to budete každý týden měnit, podle okolností nebo se zaměříte na to, co je opravdu důležité, a dáte tomu přednost, případně si najdete svůj osobní způsob, jak s věcmi naložit."

Rozvoj transu

"Do hypnózy můžete vstupovat pomalu, pozvolna, postupně nebo náhle s očima otevřenýma nebo zavřenýma, případně do ní nemusíte vstoupit vůbec."

Levitace paže

"Vaše ruka se může zcela volně zvedat k tváři nebo zůstane právě tam, kde je, případně se začne zcela samovolně vznášet, aby se zastavila někde mezi vaší tváří a stehny, a zvedat se může velmi snadno s pocitem lehkosti, anebo se stane mnohem těžší než dosud a začne klesat dolů stále víc a víc, případně si najde takovou polohu, která pro ni bude nejvýhodnější."

Věková regrese

"Období, o které nyní půjde, si můžete zcela svobodně vybrat, případně Vám navrhnu, o kterou dobu by mohlo jít, přitom k němu můžete dospět úplně záměrně, anebo vás z ničeho nic, náhle, intuitivně napadne, prostě není třeba předem vědět jaký věk, jaké období si vyberete."

Přizvání partnera

"Dobu, kdy sem pozvete manžela si můžete vybrat sama, anebo ji navrhnu já, případně si vše pečlivě promyslíte, anebo to přijde naráz jako náhlý nápad, a možná, že i jinak, takže v tuto chvíli ještě nevíte, kolika rozmanitými způsoby můžete svého muže pozvat."

Učení se na základě osobních zkušeností

"Z toho všeho, co jsme dnes dělali, se můžete naučit jen část, případně vše, a může Vám být přitom úplně jasné, co všechno se učíte, anebo si nemusíte vůbec uvědomovat, co se učíte, případně se nemusíte naučit vůbec nic."

Použití naučeného po ukončení transu

"To co jste se dnes naučil, můžete nebo nemusíte používat, případně si to budete moci svým způsobem upravit dříve, než to použijete, anebo z toho použijete jenom část, případně to, co jste se naučil, smísíte s tím, co vás k tomu napadlo, a naložíte s tím tak, jak uznáte za vhodné."

Další příklady včleněné do komplexnější sugesce.

"Opravdu nevím, kdy a jak začnete vstupovat do hypnózy.. Můžete do ní vstoupit s očima otevřenýma nebo zavřenýma...můžete do ní vstoupit i s myšlenkou, že to nepůjde..můžete vstoupit do lehké hypnózy, středně hluboké hypnózy a nebo velmi hluboké hypnózy...a já bych byl velmi rád, kdybyste si zvolil takový postup, který pro vás bude nejpříjemnější, a to zda vstoupíte do hypnózy jakýmkoliv způsobem hned, anebo chvíli počkáte, není důležité... to, co je mnohem důležitější je vaše schopnost navodit si hypnotický stav způsobem, který vám nejvíce sedí...někteří lidé dávají přednost tomu, že se nejdříve mírně uvolní, pak jsou dolů do hypnózy, z ní jsou v ní velmi krátce a vrátí se zpět, aby si znovu mohli projít všechny cesty, kterými je možné jít dolů...jiní lidé dávají přednost tomu, že několik minut počkají a pak náhle, naráz klesnou dolů,

hlouběji dolů...a další upřednostňují to, že jdou dovnitř a ven, dozadu a dopředu, nahoru a dolů, až v některou libovolnou chvíli půjdou dolů a na nějakou dobu úplně zapomenou na to, že by se měli vracet zpět."

Všechna uvedená tvrzení předpokládají, že hypnóza bude skutečně prožita. Nabízené varianty poskytují klientovi "iluzi svobody" /Kubie/, že si transovou odpověď může vybrat z toho, co se o hypnóze dovídá. Navíc se člověk doví o značné rozmanitosti hypnotického prožívání až si, obvykle spontánně, zvolí jednu z variant.
Další příklad ukazuje, že prostřednictvím neohraničených sugescí, truismů a variantních sugescí lze navodit tělesnou disociaci.

"A možná, že bude pro vás docela příjemné zjistit, že za hypnózy může vaše nevědomí fungovat zcela samostatně a inteligentně...a současně vás může potěšit i to, že vše, co budete v hypnoze pocitovat a čemu se budete učit, nějak souvisí s vaším nevědomím...myslím si, že velmi důležité je dovědět se, že se Vaše nevědomí může projevovat mnoha velmi rozmanitými způsoby...a já nevím a možná, že to nevíte ani vy, jak bude vaše nevědomí postupovat, aby se projevilo zcela samostatně a nezávisle...ale vím jednu velmi důležitou věc..a sice tu, že má vrozenou schopnost řídit vaše tělesné pochody a děje různými, ale velmi cennými a důležitými postupy.. Například je to Vaše nevědomí, které ovlivňuje a ovládá Vaše dýchání., které může probíhat snadno a volně, když jde vzduch dovnitř a ven, dovnitř a ven, tam a zpět...Vaše nevědomí řídí i způsob práce vašeho srdce jeho tepovou frekvenci...a máte-li opravdovou radost z toho, že to probíhá samovolně a dobře, tak je to právě vaše nevědomí, které zcela automaticky vede vaše nohy, aby se při chůzi plynule zvedaly nahoru a klesaly dolů, nahoru a dolů, úplně volně a rytmicky...a i v hypnóze je možné, aby tato obecná schopnost Vašeho nevědomí k rozmanitosti se projevila mnoha různými způsoby...a já opravdu nemohu vědět jakým způsobem se Vaše nevědomí projeví...snad bude zvedat Vaši ruku nahoru...snadno, velmi snadno...pohodlně... bezděčně...samovolně...nahoru...snad to bude ruka pravá nebo levá nebo obě...možná, že to začne pohybem prstu...malíku... prsteníku...palce...prostředníku..nebo pohybem dlaně či celé ruky...zvednutím ruky a prstů...a někteří lidé dělají věci v celku a umožní svému nevědomí, aby mohlo zvedat celou jejich paži a ruku nahoru, nahoru..ale jiní, naopak zjišťují, že to jejich ruka táhne, tlačí dolů a zdá se jim velmi těžká, jakoby oddělená od těla...Další lidé mívají pocit, že jsou úplně nezávislí na svém těle a mají radost z toho, že se na ně dívají tam z daleka, z druhé strany, zatím co můj hlas slyší zde...a bude-li to váš prst, vaše ruka, vaše paže, celé vaše tělo, není důležité...ať už je to táhne dolů nebo zvedá nahoru, ať už se stávají lehké nebo těžké, nebo se nemění, není důležité...a to, co je skutečně důležité, je, že se zvedá a rozvíjí schopnost Vašeho nevědomí fungovat svým, zcela osobitým způsobem...a tak proč by nemohlo být nezajímavé nechat se příjemně překvapit tímto zcela samostatně fungujícím tělem..a mně samotnému udělá radost cokoli, co se samo od sebe stane, ať již to bude dříve nebo později..."

Podobně sestavenou sérii sugescí lze použít pro libovolný hypnotický fenomen. Pocit "svobodné volby" může zesílit i záměrné zamlčení některé varianty/ve výčtu prstů nebyl uveden ukazovák, který se také obvykle zvedne první, jestliže subjekt pocitoval nějaký odpor/. Další odvedení resistence umožňuje tvrzení"...nemohlo by být nezajímavé nechat.", které soustřeďuje v několika slovech tři zápory a vytváří tak vhodný prostor k vyloučení odporu.

Sugesce, které zahrnují všechny varianty, dávají klientu pocit bezpečí[1] poněvadž at dělá cokoli, vždy je to správně.

---

[1] Přirozeně, že existují lidé, kteří se obávají svobody a vyžadují, především zpočátku, přímé sugesce a jednoznačné návody. Požadavek souvisí s jejich rigidním vědomým schématem a obavou ze změny. Hypnotizér i tuto tendenci zužitkovává, aby později mohl obejít tyto potlačující a limitující tendence a osvobodil tak nevědomé dispozice klienta. Opět je jedno, kde se začne a co se zužitkovává, mnohem důležitější je cesta k volbě a překročení "hranic, které si vymezilo návykové vědomí. Slova "iluze svobody" jsou iluzivní v tom, že klientovi říkají, aby se choval svobodně, a v tom je paradoxní.

Pocit jistoty může vzrůst, použijí-li se obecné a emočně neutrální slova. Příklad.

"..Ano, byl bych velmi rád, kdybyste si mohl najít takovou polohu, ve které se budete cítit nejlépe a pohodlněji a udělejte to tak, abyste se v ní uvelebil co nejpříjemněji a možná, že pak pro Vás nebude i nezajímavé, když se něco dovíte o hypnotickém transu, který může vzniknout velmi mnoha různými způsoby...a poněvadž je trans zkušenost, kterou jste se naučil - a v životě jste se naučil tolika různým věcem, nejdříve jste získával zkušenosti s tím jaké je to být malým dítětem, pak rostoucím, klukem, dospívajícím mladíkem a posléze dospělým mužem a i nadále si budete během dalšího života osvojovat různé zkušenosti...a může být i příjemné, když přijdete na to, že trans slouží i k tomu, že si v duchu můžete volně promítat dříve nabyté zkušenosti a umožníte tak vlastnímu nevědomí, aby si mezi nimi vybralo ty, které jsou pro vás důležité a cenné...a proč byste se nemohl důkladněji zabývat něčím, co je vám vlastní postupem, který vám dovolí odpoutat se a zaujmout se něčím natolik, že budete moci vstoupit do hypnozy a dovědět se tak o ní z první ruky, seznámíte se s tím, jak vypadá a jak se projevuje na základě osobních zkušeností...dostaváte tak příležitost, abyste mohl objevit vlastní způsob, rytmus, osobní rytmus, tempo vám vlastní, které umožňuje rozvíjet takový hypnotický stav, který je pro vás nejvhodnější".

Tato a analogická sugesce dávají člověku příležitost, aby si mohl vybrat jemu odpovídající trans. Popisovaná tvrzení pravděpodobně kultivují klientovo sémantické pole natolik, že do něj bude možné zasévat sugesce specifičtější a přímočarejší a nebo metaforičtější.

V případě, že je z minimálních napovědí patrno, že klient vstupuje do transu, lze navázat:
"Ano,...umožněte vlastním myšlenkám, pocitům a prožitkům, aby mohly i nadále volně plynout z nevědomí a uvolňovaly ty dovednosti a zkušenosti, které mohou zcela bezpečně a s jistotou vést do stavu úplného pohroužení se, do právě vznikající a rozvíjející se, zcela příjemné a léčící hypnozy..

..a já..a možná, že také vy nevíte, které vaše osobní zkušenosti to všechno umožní a uskuteční, ale zcela jistě vím, že nyní máte příležitost, aby to mohlo proběhnout zcela bezpečně."

4. Kontradiktorické sugesce. Překvapení a šok

Kontradiktorické sugesce patří do skupiny složených sugescí, ale vzhledem k tomu, že je tvoří dvě opačně působící tvrzení, pojednává se o nich samostatně. Vnější protikladností, ale vnitřní spjatostí se tyto sugesce blíží vazbám a dvojným vazbám. Verbální překvapení a šok využívá semantické rozmanitosti slov, významovým zvratem či opakem mohou vyvolat zmatek a blíží se konfúzním technikám.

4.1. Apozice opozit

Apozice opozit vychází z porovnávání dvou způsobů chování, z nichž každé je zaměřeno jiným směrem. Tato sugesce umožňuje zužitkovat zdánlivě protikladné a negativní události a děje, o kterých klient mluví. Apozice opozit mohou připomínat dialektické myšlení o vnitřním sjednocení protikladů nebo taoistické představy o vnitřní propojenosti všeho se vším či zdanlivou paradoxnost běžné zkušenosti "čím více máme něčeho negativního, tak tím více můžeme mít něčeho pozitivního." Jiný příklad. Klient naléhá a vztekle se dožaduje vysvětlení, jaký že může mít užitek to, když udělá směšný úkol, který dostal. Nabízí se odpověď "Ano, nyní velmi silně pochybujete o tom, že byste kdy mohl mít nějaký prospěch z toho, že úkol uděláte, ovšem, nejdůležitější ze všeho je především to, co se naučíte tehdy, když budete tento úkol dělat. A k naučení dospějete až tehdy, když přijdete na to, oč vlastně šlo.

Apozice opozit mohou být jednoduché nebo složité, druhé připomínají zenový koan. Příklad jednoduché. "Jakmile vstoupíte do hypnózy, zjistíte, že se vaše tělo stává těžší, ale současně si povšimnete toho, že jsou ruce lehčí." "Nejvíce bývá člověk napjatý na začátku, nejvíce a nejhlouběji se uvolní v hypnotickém transu." Složitější, komplementární sugesce: "Stejně jako může být s těmito nejobtížnějšími problémy, kterými se zabýváte, spojeno to nejsnazší řešení, tak i velmi dlouhá doba, která uplyne, než se na řešení přijde, může být ve skutečnosti mnohem kratší, než by se mohlo zdát."

Úvodní orientace
"Ještě, že máme na začátku dostatek času, poněvadž pak se můžeme pustit do věci bez zbytečného otálení."

Sběr informací z osobního historie
"Čím více se zabýváte svou současnou situací, tím také vzrůstá vaše schopnost zaměřit se na důležitá období ve vašem dosavadním životě."

Uzavření smlouvy
"Mnoho věcí, o kterých nyní mluvíme, visí zcela volně ve vzduchu, nebylo by lepší postavit je pevně na zem a podívat se, u čeho zůstat."

Levitace paže
"Nejlehčí se stává levá ruka a pocit největší tíže roste v ruce pravé."

Věková regrese

"Nejstarší jsou vaše pocity a prožitky a obvykle nejmladší jsou vaše myšlenky a nápady."

Přizvání partnera

"Dosud jste se většinou celou věcí zabývala sama, co by to s vámi udělalo, kdyby přišel váš manžel."

Učení se na základě osobních zkušeností

"Dosud jste výrazně tápal ve tmách, a tak nejvíce světla může vycházet z toho, co jste se dosud naučil."

Využití naučeného po ukončení transu

"Poněvadž jste velmi dlouho čekal na úlevu, máte nyní právo na to, abyste si jí v budoucnosti co nejvíce užil."

Apozice opozit dovolují vyrovnat kontradiktorické procesy. Hra protikladů hraje v běžném životě velmi důležitou roli a probíhá jak na sociální, tak na psychologické úrovni. Příklady: aktivace - inhibice, vědomí - nevědomí, rozum - cit, eros - logos, jedinec - společnost, teze -antiteze aj. Součástí každé psychoterapie je porozumění dynamice protikladných dějů. Apozici opozit možno použít pro každý polaritní duševní děj.

Inspirativní příklady.

a. "Jakmile se vaše ruka sevře v pěst, zpevní se a napne, tak se zbytek celého vašeho těla uvolní."
b. "Zatím co se vaše pravá ruka zvedá, tak levá klesá."
c. "Jakmile ucítíte, že je některá vaše ruka lehčí a začne se zvedat, tak se budou vaše víčka stávat těžší a těžší, začnou klesat, až se úplně zavřou."
d. "Zatím co jsou vaše ruce stále teplejší a teplejší, tak se vaše čelo může stávat chladnější a chladnější."
e. "Zatím co znecitlivění ve vaší čelisti vzrůstá, tak si možná povšimnete toho, že citlivost ve vaší levé ruce vzrůstá."
f. "A právě nyní můžete prožít vše, co bylo spojeno s událostí, která se vám stala, když vám bylo ....let, aniž byste si byl schopen vzpomenout na to, co ji bezprostředně způsobilo."
g. "A můžete zapomenout na zapamatování a vzpomenout si na zapomínání."
h. "Zatím co si to všechno necháváte volně procházet hlavou, může být pro vás objevným zážitek, že existuje vzájemná rovnováha mezi myšlenkami a pocity, které nějakým způsobem souvisí s vaší věcí."

4.2. Negativa

Negativa jsou úzce spjata s apozicemi opozit, ale formulována jsou záporně a klientovi tak umožňují, aby se odpoutal od břemene negace a resistence. Odpor obvykle kladou lidé, kteří se domnívají, že druzí po nich pořád něco chtějí a nutí je, aby jednali podle cizích přání a návodů. Tendence k opozici se tak stala přirozenou a zcela zdravou kompenzací dosavadního života, který dosud charakterizovala submisivita. Z tohoto hlediska je resistence nezbytnou etapou ve vývoji jedince, v jeho úsilí a cestě za větší mírou osobní svobody, směřováním k osobitému a nefalšovanému sebevyjádření.

Ovšem, jak pomoci klientovi, aby se odpoutal od břemene resistence, která tlumí psychoterapii? Erickson se domníval, že použití negativ může terapeutu posloužit jako "páka", která "vylamuje" vestavěný odpor z psychiky pacienta.

Příklady seznamují nejdříve s prostými negativy, která mohou působit jako řečnické otázky /viz výše/. V druhém okruhu příkladů se slučují negativa a pozitiva do jedné složené sugesce. Spojením negativ a"nevědění a nekonání"vzniká nový tvar "apozice opozit", který používá spojky logického vyplývání "až", "dokud ne".

a. Budete, nebudete?
b. Můžete se o to pokusit, nemůžete?
c. Nemůže se to zastavit, může?
d. Nemůžete se toho zbavit, můžete?
e. Berete to za své, neberete?
f. Děláte to, neděláte?
h. Proč jste to nenechal, ať se to stane?
i. Do transu nemůžete vstoupit dřív, dokud k tomu nebudete připraven!
j. "Skutečně nezačnete zhluboka dýchat dřív, dokud se vaše ruka nedotkne vaší tváře."
k. " A skutečně se dříve nedovíte, jak příjemné to může být v hypnóze, dokud vaše ruka libovolně neklesne do vašeho klína."
l. "Skutečně neuděláte /terapeutickou odpověď/ dokud nenastane /nějaké nutné chování klienta, které musí v nejbližší době proběhnout/."
m. "Neuděláte to dřív, dokud na to nebude vaše nevědomí připraveno."

4.3. Překvapení a šok

Člověk, který právě vyslechl pointu vtipu, se obvykle krátce zamyslí, a pak se začne smát. Časová latence /být velmi krátká/ je nutná k tomu, aby se mohly uvolnit duševní procesy, které jsou nutné k pochopení anekdoty. Pointa překvapí někdy šokuje a oslabuje tak navyklý způsob uvažování, vytváří "situační trhlinu" v běžném toku "uvědomování si."

Analogicky i v terapeutické situaci se vyskytují časové latence, které subjekt prožívá jako krátký zmatek, nejistotu, a aby se s nimi vyrovnal, tak si"v duchu prochází vše, co se odehrálo." Okamžik nejistoty je velmi vhodný k "zasetí" příslušné terapeutické sugesce, která klientovi pomáhá v orientaci Terapeutický zmatek lze vyvolávat programově, aby se jím co nejvíce oslabilo stereotypní vědomé zaměření subjektu a pomohl se mu tak na jeho cestě k terapeutické změně. Existuje velmi mnoho konfuzních postupů a technik. Ericksonovy práce obsahují nesčetně podnětů, zevrubně a systematicky o nich pojednal Gilligan, v této publikaci je o nich zmínka pouze okrajová, rozsáhlejší pojednání bude v druhém díle. Zde bude pozornost věnována "emočně výrazně zatíženým slovům", jež mohou šokovat a vytvořit trhlinu v proudu vědomí. Postup je blízký metodě "lovení ve tmě", ale liší se v záměru, kterým je "šok"."Provokativní"slova se včlení do běžného toku terapeutických vět. Například slova "sex", "tajemství", "šepot", "rozvod" atd. okamžitě upoutávají pozornost a posluchač se stává vnímavější k tomu, co přijde. Vhodně načasovaná překvapení a šoky mohou prolomit stará schemata tak, aby mohla nastat tvořivá reorganizace.

Ericksonovy příklady.

a. "Váš sexuální život /odmlka/
je právě ta oblast, které potřebujete porozumět,
kterou potřebujete znát."
b. "Můžete naslouchat šepotu /odmlka/
větru v korunách stromů."
c. "O osobních tajemstvích /odmlka/, přáních, potřebách
a pocitech není třeba, abyste mluvil /odmlka/,
ale můžete se jimi zabývat zcela soukromě, subjektivně
i objektivně, zásluhou úvah a myšlenek
během hypnotického transu /odmlka/
a právě ony vám mohou pomoci s problémem,
který nyní řešíte."
d. "Můžete se rozhodnout pro rozvod /odmlka/
nicméně se oba dva můžete naučit tomu, co skutečně
od vzájemného vztahu očekáváte a co oba dva potřebujete."

5. Vazby a dvojné vazby

Erickson s Rossim uvedli, že většina našich znalostí o vazbách a dvojných vazbách vychází z klinických studií a z nich odvozených teoretických vět. Inspirující je Batesonův pokus o rozlišení dvojně vazebného chování ve schizofrenních rodinách. Erickson a Rossi srovnávali rozdíly mezi vazbami patogenními a hypnoterapeutickými. V analogii připodobnili přijetí a pozitivní účinek terapeutické dvojné vazby zadání koanu mistrem zenu. Jestliže pomůže koan adeptu zenu k satori /osvícení/ tak terapeutická vazba dává klientovi příležitost, aby na ni odpověděl terapeuticky.

Erickson uvedl "Vazba dává pacientovi svobodnou vědomou volbu mezi dvěma nebo více možnostmi. Důležité je, že ať už se rozhodne pro cokoli, vždy je to v souladu se záměry terapie. Dvojná vazba naopak nabízí klientovi takové možnosti, které jsou mimo obvyklé způsoby rozhodování i mimo volní kontrolu. Dvojná vazba dovoluje komunikovat na více než jedné úrovni. Metakomunikace se odehrává na sekundární úrovni a doprovází základní sdělení, které je přijímáno na úrovni primární /běžné vědomé porozumění/." Vyplývá z toho, že je nutné formulace vazeb i dvojných vazeb přísně individualizovat, nelze je aplikovat mechanicky nebo rutinně. Ovšem terapeutickému použití musí předcházet důkladné pochopení toho, jak jsou konstruovány a jakým způsobem jsou informace, které sdělují, přijímány a zpracovávány.

5.1. Vazby srovnatelných alternativ

"Chcete něco udělat tímto způsobem, nebo <u>to</u> chcete udělat takto?" Zájmeno "to" je v otázce tou částí věty, která otázkou není. Předpokládá se, že subjekt bude dělat nějaké "to", ale na vědomé úrovni se od něj vyžaduje, aby volil mezi srovnatelnými alternativami, z nichž každá zcela rovnocenně "to" nahradí. Příklad. "Mohl byste věnovat nějaký čas svým dětem, třeba každé úterý a čtvrtek? A mě by velmi příjemně překvapilo, kdybyste s dětmi šel na procházku do lesa, anebo se rozhodl pro návštěvu kina, lunaparku nebo jiného kulturního zařízení". V případě, že žádná z možností klientovi nevyhovuje, může ji odmítnout, ale v kontextu psychoterapie se to stává zřídka.

Mnohem důležitější je, aby formulace vazby byla založena na pečlivém pozorování, dostatečné diagnostice jedince, anebo rodinného, či širšího ekosystému, ve kterém člověk žije.

Vazba srovnatelných alternativ může být formulována složitě, anebo jako jednoduché tvrzení, či otázka. "Nevím, zda to bude vaše pravá ruka, nebo ruka levá, která se bude zvedat k vaší tváři." "Chtěl byste vstoupit do transu raději hned, anebo až později?" Někdy je vhodné některou z alternativ podpořit následným zdůvodněním. Na vazbu o zvedání lze navázat: "...a tím, že se ruka začíná zvedat, dává tak vaše nevědomí přednost tomu, aby se něco dovědělo o tom, že může velmi snadno dělat tyto jednoduché věci, než se začne v hypnóze učit věcem mnohem složitějším." Důvod je možné sugerovat i před vazbou.

Úvodní orientace

"Dáváte přednost tomu, abych nejdříve mluvil já, anebo bude vhodnější, abyste začal o věci mluvit vy?"

Sběr informací z osobní historie

"Můžete se ve svých vzpomínkách vrátit do vlastní minulosti hned, anebo se tam vydáte později?"

Uzavření smlouvy

"Víte už na co bychom se měli v terapii zaměřit, anebo si přejete, abychom si nejdříve prošli některé okruhy otázek?"

Rozvoj transu

"Bude to vaše pravá ruka, nebo to snad bude vaše levá ruka, která se začne zvedat první?"

Věková regrese

"Nevím, zda si budete moci vzpomenou na něco, co se dělo tehdy, když vám bylo pět let, nebo tehdy, když vám bylo šest let?"

Přizvání partnera

"Nevím, zda si přejete, aby sem přišla celá vaše rodina, anebo pouze Váš muž."

Učení se na základě osobních zkušeností

"Z vlastních zkušeností se můžete učit, anebo je jenom využívat."

Použití naučeného po ukončení transu

"Můžete si vybrat libovolný způsob, jakým to, co jste se naučil, použijete po ukončení hypnózy, anebo teprve naleznete způsob, jakým to po hypnóze využijete."

Další příklady

a. "V jaké hypnóze byste se nejlépe cítil, v lehké, střední nebo v kluboké?"
b. "A než vstoupíte do hypnózy, měl byste ruce raději položeny v klíně, nebo na opěradle křesla?"
c. "Povšimnete si pocitu znecitlivění nejdříve v prstech, nebo na hřbetu ruky?"
d. "A budete připraven na to, abyste svůj návyk zvládl už tento týden, nebo až ten další?"
e. "Dáte mi prosím nějakým způsobem najevo, až se ve vaší ruce objeví pocity tepla?"
f. "Víte, že během hypnózy je každý okamžik s očima zavřenýma shodný s minutou, hodinou, dnem, týdnem, měsícem či rokem Vašeho skutečného?"

g. "Michale, vím, že tě tvoje matka i Tvůj tata žádají o to, abys nezadrhával. Myslím si, že si neuvědomují, že je ti právě jedenáct let. A zdá se mi, že zcela přirozeně zapomeneš na svoje zadrhávání, až ti bude dvanáct. Takže až ti zase budou říkat, abys nezadrhával, tak si toho prostě nevšímej."

5.2. Vědomě nevědomá dvojná vazba

Vědomě nevědomá dvojná vazba vychází z předpokladu, že sice nemůžeme ovládat vlastní nevědomí, ale na vědomé úrovni je možné přijímat zprávy, které nevědomé pochody podněcují.

Vědomě nevědomá vazba je formulována tak, aby se obracela ke skrytým dispozicím či možnostem, které leží někde v nevědomí. Dříve, než bude použita, je nutné s klientem probrat dualitu myšlení. Rozhovor se musí týkat disociační povahy psychiky, jejích vědomých a nevědomých komplementů.[1] Je-li dichotomie objasněna, tak se hledá vhodné sloveso a vazba se formuluje tak, aby bylo zřejmé, co si hypnotizér přeje. Příklad. "Vaše nevědomí může být opravdu příjemně překvapeno, když ráno zjistí, že se vaše nevědomí učilo po celou noc, přemýšlelo a nabídlo vám nová řešení nebo nový pohled na věc."

1/ Používáme terminologii "vědomá psychika" - "nevědomá psychika", "přední část mozku" - "zadní část mozku" aj. Podrobně je o problému pojednáno ve druhé kapitole.

Velmi podnětný je tento Lanktonův příklad, kterým sděluje klientovi, že psychoterapie je procesem dalšího učení se. "Požádal jste mě o léčbu a já pochybuji, zda vaše vědomí opravdu ví, jaké jsou vaše skutečné záměry, ale snad to ví vaše nevědomí a ví to asi proto, že nevědomí funguje celostně. Vaše vědomí přemýšlí a postupuje přímočaře, zatím co se vaše nevědomí zajímá pouze o to, co je skutečně podstatné. Vaše vědomí neustále pochybuje, ale vaše nevědomí jedná a je Vám prospěšné zcela automaticky../přechod k dvojné vazbě/.... A umožněte vašemu vědomí, aby pocítilo radost, poněvadž vaše nevědomí mívá radost samo od sebe.."

Dvojná vazba "mít radost" je jediná proměnná, která je ve hře. Iluse volby spočívá v tom, zda vědomí je, nebo není schopno mít radost z toho, že nevědomí má radost.

Další příklad, když jsou cíle dva. "Vaše vědomí se může pokusit o to, abyste se svým dítětem mohl strávit více času, a můžete to udělat libovolným způsobem, zatím co vaše nevědomí bude hledat něco, co vám umožní, abyste se s dítětem cítil dobře." Sugesce umožnila sblížit dva cíle.

Na místě je vrátit se k definici změny. Lankton říká, že "při terapeutické změně jde o reasociování životních zkušeností klienta. Pravděpodobně je snadné oživit někdejší asociace /reasociovat je/, ale zdá se, že je mnohem účelnější vytvořit mezi některými zkušenostmi a prožitky asociace nové." A o to právě jde.

V příkladu se oživila zkušenost, která vedla klienta k tomu, aby přemýšlel o tom, že bude s dítětem, a současně byl oživen i pocit, že se s ním cítí dobře. Obě zkušenosti se propojí. Druhou část sugesce lze formulovat i takto "...zatím, co vaše nevědomí bude hledat něco, co umožní vašemu dítěti, aby se s vámi cítilo dobře."

Úvodní orientace
"Vědomí si nemusí vůbec povšimnout toho, kdy nevědomí začne pracovat na řešení problému."

Sběr informací z osobní historie
"Vaše vědomí může přemýšlet o tom, na které období z dosavadního života se potřebujete zaměřit, zatím co vaše nevědomí se může zaměřit na období úplně jiné."

Uzavírání smlouvy
"Vaše vědomí si nemusí všimnout toho, jakým způsobem si vaše nevědomí vybralo to, s čím začneme nejdřív."

Rozvoj transu
"V hypnotickém stavu může vaše vědomí přemýšlet o tom, co si přeje, nebo co je pro ně důležité, zatím co vaše nevědomí může navodit tak hlubokou hypnozu, která je pro ně nejvhodnější."

Levitace paže
"Vaše vědomí si nemusí všimnout toho, že Vaše nevědomí začalo zvedat vaši ruku k tváři."

Věková regrese
"Vaše vědomí si pravděpodobně může vzpomenout na některé důležité události z Vašeho dětství, zatímco Vaše nevědomí se může postarat o to, že je znovu prožijete."

Přizvání partnera
"Vaše vědomí o tom nemusí vědět a může i pochybovat o způsobu, jakým bude vaše nevědomí přemýšlet o tom, že požádá vašeho muže, aby se zúčastnil léčby."

Učení se na základě osobních zkušeností
"Zkušenosti, které si člověk osvojil na nevědomé úrovni, může stejně dobře rozvíjet i vědomě."

Použití naučeného po ukončení transu
"Vaše vědomí může mít několik dobrých nápadů, které využije, zatímco vaše nevědomí bude dál dělat svou věc stejně dobře."

I v dalších příkladech je mnoho podnětů pro použití dvojně vazebných sugescí při komplexnější terapeutické práci. V některých ilustracích je vědomě nevědomá vazba uvedena vedle neohraničených sugescí, což dává mnohem větší prostor pacientově individualitě.

a. "Pokud je vaše nevědomí připraveno k tomu, abyste mohl vstoupit do transu, tak se začne zvedat vaše levá ruka. Jinak se bude zvedat ruka pravá."

b. "A poněvadž sedíte zcela klidně, působíte uvolněně a žádná ruka se nezačala zvedat, tak je to možná proto, že vás vaše nevědomí chce příjemně překvapit tím, že už si nepřeje vynakládat jakékoliv další úsilí během toho, když budete vstupovat do hypnozy. Může být mnohem příjemnější nepochybovat nemluvit nebo neusilovat o to, aby byla víčka odpočinula."

c. "Už není třeba, abyste mě poslouchal, poněvadž je to vaše nevědomí, které bude slyšet vše, co potřebuje k tomu, aby s věcmi mohlo naložit správně. A tak opravdu nezáleží na tom, co teď dělá vaše vědomí, poněvadž vaše nevědomí bude zcela samovolně dělat vše, co potřebujete k tomu, aby přišlo znecitlivění /věkovou regresi, katalepsii aj./."

d. "Mluvil jste o tom, že nevíte, jakým způsobem mute vyřešit svůj problém. Hovořil jste o tom, že je vaše vědomí nejisté a zmatené a že opravdu neví, jak to má udělat. Ovšem na druhé straně víme, že nevědomí má přístup k mnoha různým vzpomínkám, představám a zkušenostem, mezi kterými mohou být takové postupy, které sice mohou být neobvyklé a překvapivé, ale ukáže se, že jsou zcela vhodné pro řešení problému. Pravděpodobně neznáte všechny své možnosti a nevíte o všech příležitostech, které se mohou naskytnout. Důležité je, že se tím vším může zabývat vaše nevědomí zcela automaticky. Ale jak se dovíte, že už na to přišlo? Stane se to ve snu? Třeba tak, že si na sen vzpomenete anebo jej zapomenete, ale zjistíte, že se problém vyřešil způsobem, kterému vaše vědomí nerozumí? Anebo to přijde za dne? Tehdy, když budete na něco pozorně soustředěn, či ve chvílích klidu a tichého přemítání, anebo když budete za dne volně snít? Nastane to rychle nebo to přijde pomalu? A budete přitom pracovat, nebo si budete hrát, budete nakupovat, nebo budete na procházce, až si to konečně uvědomíte? Opravdu nevíte, kdy to přijde, ale jistě se budete cítit dobře a šťastně, jakmile přijde řešení."

e. "A vaše vědomí si to zapamatuje pouze tehdy, když s tím bude souhlasit vaše nevědomí. Rád bych vás upozornil na jednu důležitou věc. Už není třeba, abyste mě poslouchal. Vaše nevědomí si může naslouchat, aniž by o tom vaše vědomí vědělo.

Nějaký člověk vyhledá lékařkou pomoc, přijde a vypraví svůj příběh, kterému na vědomé úrovni plně věří, ale jeho bezděčné, mimoslovní projevy sdělují příběh jiný. Jeho nevědomí pravděpodobně dostalo dosud jen velmi malou příležitost, aby mohlo hledat své vlastní způsoby, jak problém uchopit a jak mu porozumět. Nuže, vaše ochota důvěřovat a spoléhat se na vlastní nevědomí, je založena i na tom, že dovolíte, aby pro vás mohlo dělat cokoli, co by pro vás mohlo být důležité a cenné.

Opravdu existuje velmi mnoho různých způsobů, kterými Vaše nevědomí může fungovat a jejichž zásluhou se může spojit s vědomím. Stejně tak je velmi mnoho cest, po nichž se může vaše nevědomí vydat, aniž by se přitom muselo spoléhat na vědomí, na jeho znalosti a vědomosti. A právě na těchto cestách se může projevit jeho přirozené nadání."

5.3. Obrácené vědomě nevědomé vazby

Obrácené vědomě nevědomé vazby je vhodné používat u těch klientů, kteří soustavně oponují. Lankton navrhl, aby se lidé, kteří neustále setrvávají v "nerozumné, neúčelné a tvrdosíjné resistenci nějakým způsobem smluvně vázali, a to tak, že se jedna úroven vztahu definuje jako boj." Například takto: "Ponevadž jsem váš lékař, tak vám říkám, že mám dostatek prostředků, abych pro vás mohl udělat velmi mnoho věcí a sám mám zájem na tom, abych je udělal, protože právě toto je mé povolání."

Toto zjevně soupeřivé tvrzení pravděpodobně probudí klientovu snahu odporovat. Sdělení se zaměřilo na sociální stránku mezilidských vztahů, jejichž součástí je jak vzájemnost, tak odpor. Terapeut si tímto nebo podobným tvrzením vytváří podmínky k tomu, aby mohl na psychologické meta úrovni dávat pokyny zcela opačné.

"Myslím si, že je právě nyní ten vhodný okamžik, abych Vám potvrdil, že se od cizích lidí nemůžete naučit vůbec ničemu. A nakonec, když už jste tady, myslím si, že k tomu, abyste se toto dověděl, jste si vůbec nemusel sedat. Domnívám se, že jsou vám moje slova natolik jedno, že jste se snad ani neuvolnil a ani neumožnil vlastním myšlenkám, aby mohly jen tak volně bloumat, když jsem na vás mluvil."

Další slova a věty, která naváží na tento směr úvah, mohou klienta dovést až k samovolně vzniknuvšímu transu, i když by terapeut na sociální úrovni říkal, at do něj nevstupuje. "Myslím si, že vám nedokáži říct nic, co byste už nevěděl. Ani sám nevím, proč jste tady. Nakonec, jak bych vám já, úplně cizí člověk, mohl pomoci? Myslím si, že se vůbec nemusíte přemáhat a zůstávat tu a poslouchat můj hlas. Pravděpodobně jak mě nyní posloucháte, necítíte se zcela dobře, a tak se také nemůžete naučit něčemu, co by pro vás bylo opravdu důležité.. A zřejmě byste také nedokázal dostatečně rychle vstoupit do hypnózy." Po instrukcích, které provázely resistenci a zaměřovaly ji vhodným směrem, lze navázat dalšími sugescemi.

Úvodní orientace

"Protože je příliš brzy, aby se mohlo začít s vaší léčbou."

Sběr informací z osobní historie

"Myslím si, že by teď bylo pro vás nesmírně obtížné, abyste si vzpomněl na nějakou důležitou událost ze svého dosavadního života."

Uzavření smlouvy

"Zřejmě se necítíte dobře, když k Vám mluvím a asi bude pro Vás obtížné, abyste si dokázal vybrat to, co bude pro léčbu nejpodstatnější."

Rozvoj transu

"A domnívám se, že byste nikdy nemohl jít dostatečně rychle do hypnózy."

Levitace paže

"Myslím si, že nejužitečnější bude, když necháte ruce právě tam, kde jsou."

Věková regrese

"Nejdůležitější přitom je, že nejste dítětem, když se ve svých vzpomínkách vracíte do dětství."

Přizvání partnera

"Nemyslím si, že by názory vašeho manžela nějak podstatněji vyjasnily problém, i kdyby se vám podařilo získat jej pro to, aby sem přišel."

Učení se na základě osobních zkušeností

"Pravděpodobně nevíte, jakým způsobem je možné zobecnit a používat znalosti a dovednosti vlastního nevědomí. A zřejmě se ani nedomníváte, že byste vy například mohl používat kdejaký nesmysl.

Zužitkování naučeného po ukončení transu

"Nechcete zapomenout na to, co jsem vám říkal právě v chvíli, kdy budete odsud odcházet."

5.4. Dvojná disociace vědomě nevědomé dvojné vazby

Termín disociace bývá obvykle používán k tomu, aby vysvětlil hypnózu. Erickson vytvořil velmi jemné a nepřímé prostředky disociace, které zužitkovávají mnoho zcela běžných, ale navzájem alternativních způsobů chování, ale směřují ke stejnému cíli. Přístup Odpovídá rčení "Všechny zvony vedou do Říma."

Kategorie dvojná disociace vědomě nevědomé dvojné vazby je rozšířením vědomé nevědomé vazby, a to tak, že je dvojně disociativně pozměněna. V příkladu uvedeném výše měl otec trávit více času s vlastním dítětem. Vědomí mělo nabídnout příležitost a nevědomí způsob realizace, rozšíří-li se tato věta, vznikne sugestivní kategorie, o kterou nyní půjde. "Vaše vědomí se může libovolným způsobem pokusit o to, abyste se svým dítětem strávil více času, zatím co vaše nevědomí bude hledat, jak to udělat, abyste se s ním cítil dobře. Anebo dáte přednost tomu, že budete vědomě přemýšlet o tom, jak to udělat, abyste se s dítětem cítil dobře, a umožníte tak vlastnímu nevědomí, aby zcela samostatně a samovolně hledalo způsoby, které by vám umožnily strávit více času s dítětem."/Opět je možné v jedné části vazby říci "aby se s vámi vaše dítě cítilo dobře/.

Zatím co muž pozorně sleduje spirálu úvah, aby se mohl vhodně rozhodnout na vědomé, primární úrovni, tak se na sekundární úrovni /nevědomí/, vytváří asociační síť myšlenek , představ a vzpomínek na příjemné chvíle s dítětem.

Schéma pro tvorbu disociované dvojné vazby: "Vaše vědomí může dělat X, zatím co vaše nevědomí dělá Y nebo vaše nevědomí dělá X zatím co vaše vědomí dělá Y."

Úvodní orientace

"Vaše vědomí začalo pomáhat vašemu nevědomí, anebo začalo vaše nevědomí samo, aniž by potřebovalo vědomou pomoc?" "Začalo Vaše vědomí tím, že pomáhá vašemu nevědomí, anebo je nevědomí připraveno k tomu, že začne jakýmkoliv způsobem pomáhat vlastnímu vědomí?"

Sběr informací z osobní historie

"Dal byste přednost tomu, aby vaše vědomí vedlo vaše nevědomí zpět, těmi obdobími vašeho života, která jsou nějak spjata s problémem, anebo je vaše nevědomí připraveno k tomu, aby vedlo vaše vědomí a mohlo si tak projít všechny informace, které jsou podstatné."

Uzavírání smlouvy

"Vaše vědomí neví, že je to právě vaše nevědomí, které by mohlo vybrat to, co je pro začátek terapie nejvhodnější, ovšem vaše vědomí by mohlo být příjemně překvapeno, až se doví, co nevědomí vybralo."

Rozvoj transu

"Dal byste přednost tomu, aby vaše vědomí vedlo vaše nevědomí do hypnózy, anebo tomu, aby vaše nevědomí uvedlo do hypnózy vaše vědomí."

Levitace paže

"Vaše vědomí neví, zda si vaše nevědomí může vybrat, zda se bude zvedat pravá, nebo levá ruka, ovšem vaše nevědomí může pomoci vašemu vědomí, aby si povšimlo toho, zda se zvedá nejdříve ruka pravá, nebo levá."

Věková regrese

"Vaše nevědomí může vašemu vědomí pomoci v tom, aby se dovědělo něco o tom, jak probíhala vaše minulost, jak se vám tehdy žilo, anebo se právě nyní může vaše nevědomí dovědět vše, na co všechno si může právě nyní vaše vědomí vzpomenout."

Přizvání partnera

"Vaše nevědomí může ponechat na vašem vědomí, aby si vybralo způsob, jakým pozve vašeho manžela sem, anebo se vaše vědomí nemusí starat o to, jakým způsobem umožní vaše nevědomí to, aby sem váš manžel přišel."

Učení se na základě osobních zkušeností

"Pro vaše vědomí může být důležité to, co jste se naučil na základě osobních zkušeností, zatím co Vaše nevědomí se postará o to, abyste se tomu skutečně naučil, anebo Vám vědomí dovolí pouze to, abyste se zajímal o to, jakým způsobem se učí vaše nevědomí."

Použití naučeného po ukončení transu

"A někdo ponechává na vědomí, aby vybralo vhodné místo, kde bude moci využívat to, co se naučil, kdežto nevědomí umožní, aby to provedlo, anebo zase někdo jiný ponechává na vědomí, aby se naučilo, jak to udělat a na nevědomí, aby si vybralo čas a místo."

Další příklady použití disociačních dvojných vazeb. První a třetí ukazují, jak lze disociovat navyklé postupy probouzení. Další ukázky naznačují, jak postupovat při automatickém psaní, levitaci, transové mluvě ap. Terapeut se prostřednictvím dvojných vazeb může snáz dovědět, která sugesce je přijímána na vědomé a která na nevědomé úrovni.

a. "Vaše vědomí se může probudit, ale není třeba, aby se probudilo vaše tělo. A vy se můžete probudit, jakmile se probudí vaše tělo, aniž byste si své tělo uvědomoval."
b. "O této věci můžete psát, aniž byste věděl, čeho se týká, a potom, až se vrátíte zpět, zjistíte, že víte, o co jde, aniž byste věděl, jak jste se to dověděl".
c. "Nuže, za chvíli se vaše oči otevřou, ale není třeba, abyste byl bdělý. A nebo se probudíte, jakmile se vaše oči otevřou, ale po několik minut nebudete vnímat, že se vaše ruce pohybují." /nebo po několik minut nebudete vnímat, že mluvíte."/
d. "Můžete snít a zůstat bdělý, i když jste v transu /odmlka/. A nebo se můžete chovat, jako byste byl v transu, i když jste bdělý."
e. "Možná, že zjišťujete, že se vaše ruka zvedá, aniž byste věděl, jak to probíhá /odmlka/, anebo vnímáte, že to probíhá, aniž byste to ve skutečnosti ovlivňoval."
f. "Můžete udělat zcela abstraktní kresbu, aniž byste věděl, co znamená /odmlka/. Ovšem později v ní můžete najít něco významného, aniž byste tušil, že s vámi nějak souvisí."
g. "V transu můžete mluvit, ačkoli ne vždy plně rozumíte tomu, co říkáte /odmlka/. Anebo můžete mlčet, ale Vaše hlava sama od sebe velmi pomalu přikyvuje "ano" nebo vrtí "ne", když odpovídá na moje otázky."
h. "Nu, za chvíli se vaše oči otevřou, ale není třeba, abyste se probudila /odmlka/. A nebo se můžete probudit, jakmile se vaše oči otevřou, aniž byste si vzpomněla na to, co se dělo, když byly zavřeny."

5.5. Dvojná vazba non sequitur

Dvojná vazba non sequitur staví vedle sebe dvě věci, které ze sebe logicky nevyplývají. Jedna část vazby sděluje zcela jasně, co je zamýšleno a druhá říká totéž úplně jinak. V úvodní fázi tvrzení se klient dovídá, čeho se chce léčbou dosáhnout, kdežto druhá fáze popisuje jinak tentýž cíl a dává tak klientovi zdánlivou volbu, nová formulace maskuje původní záměr.

Erickson k vazbám tohoto druhu poznamenal: "U dvojné vazby non sequitur je mezi obsahy nabízených alternativ podobnost významová, ale chybí mezi nimi logická souvislost. Takže jejich souvztažnost nemůže klient promyslet, nemůže je vyvrátit a má sklon jim vyhovět." Slavná je non sequitur, kterou Erickson řekl svému synovi: "Chtěl by ses vykoupat ještě před tím, než půjdeš do postele, anebo si své pyžamo oblékneš v koupelně?"

Schéma postupu: přímý požadavek + skrytá možnost = non sequitur. V Ericksonově příkladě je varianta "vykoupeš se před tím, než půjdeš do postele" sdělena přímo a další volba "pyžamo si oblékneš v koupelně" spjata s první pouze implicitně. Z obou částí non sequitur vyplývá, že dítě bude v koupelně něco dělat svlečeno. Důležité: klient má pocit volby a přitom obě rozhodnutí jsou v jeho nejlepším zájmu.

Non sequitur lze použít v libovolné etapě terapie a může se týkat jakékoli duševní nebo sociální modality. Osvědčila se jako dobrá pomůcka při neutralizaci odporu vůči novým myšlenkám, vůči hypnóze, při tvorbě hypnoterapeutických metafor, ale tak v běžné terapeutické konverzaci.

Z následujících příkladů vyplyne, že dvojné vazby non sequitur bylo použito i při ilustraci jiných vazeb a nepřímých sugescí. Gilligan řadí non sequitur mezi konfusní techniky.

Úvodní orientace

"Začneme hned, anebo využijeme čas konstruktivně?"

Sběr informací z osobní historie

"Jste ochoten mi něco říci o svém dosavadním životě, anebo se nejdříve vydáte zpět do některého důležitého období ve vaší minulosti?"

Uzavírání smlouvy

"Přišel jste dnes s tím, že víte, co od léčby můžete čekat, anebo se teprve rozhodnete, na čem je třeba pracovat."

Rozvoj transu

"Vstoupíte-li do hypnózy hned, anebo se nejdříve stav vašeho vědomí změní tak, že se budete moci stále více soustřeďovat dovnitř na vlastní myšlenky, představy ad.?" Zatím co spolu mluvíme, budete schopen vstoupit do hypnózy, anebo se změní stav vašeho vědomí?"

Levitace paže

"Buď začne vaše nevědomí zvedat vaši ruku, anebo si povšimnete toho, že je ruka v půli cesty k vaší tváři."

Věková regrese

"Vzpomínky mohou přijít buď z období kolem čtvrtého roku věku, anebo z doby, kdy jste šel poprvé do školy."

Přizvaní partnera

"Mohla byste požádat manžela, aby sem přišel už příští týden, anebo přijdete na příští sezení společně?"
"Přejete si, aby se někdo z vašich blízkých podílel na léčbě, anebo pozvete manžela?"

Učení na základě osobních zkušeností

"Učit se můžete na základě osobních zkušeností, anebo se pokusíte o to jiným způsobem, abyste si porozuměl?"
"Učit se můžete buď na základě osobních zkušeností, anebo od vlastních dětí."

Použití naučeného po ukončení transu

"Použijete to, co jste se v hypnóze naučil i po ní, anebo změníte svoje nevhodné chování."

Příklad demonstrace, tak jak byla popsána Lanktonem. Jde o doslovný přepis magnetofonového pásku, V závorce je vždy uveden druh sugesce. Ilustrace má didaktický charakter.

Úvodní rozhovor a zaměření na hypnotickou indukci

T: Máte nějaké konkrétní přání, chtěl byste se něčemu naučit, nebo něco změnit, mohl bych Vám nějak prospět /otázka, která zaměřuje vědomí/ během demonstrace /Implikace/?
S: Chtěl bych si lépe srovnat své věci. Jde mi to dobře v zaměstnání, ale můj osobní život už není tak harmonický jako moje práce.
T: Hypnóza je prostředek, který vám umožní, abyste se mnohem lépe seznámil i s některými dalšími úrovněmi vašeho duševního života /Neohraničená/ a od začátku se budete dovídat něco o tom, že je možné učit se i tehdy, když jste uvolněný. Potěšilo by mě, kdybyste si nyní vybral nějaký bod a soustředil se na něj, a současně si uvědomil, že při vstupu do hypnózy není třeba, aby vaše vědomí následovalo vaše nevědomí, které právě nyní začalo vstupovat do hypnotického transu /Vědomě nevědomá dvojná vazba/. A teď můžete udělat další krok, libovolným způsobem je možné zavřít oči, a pak asi zjistíte, že velmi rychle klesáte do hypnotického transu, anebo zpozorujete, že vstupujete do hypnózy během toho, co vám něco říkám /Vazba srovnatelných alternativ/. Ovšem musím Vás ujistit, že nevím, jakým způsobem si jednotliví lidé osvojili postup a rychlost, které jim umožňují vstoupit do hypnózy /Truismus/. Přál bych si, kdybyste má slova, sugesce a myšlenky mohl využít jako podněty pro takové chování, jež bude zcela v souladu s myšlenkami a názory, které jsou vám osobně vlastní /Neohraničená/.

Levitace paže

T: Nedokáži říci vše najednou /Truismus/... /Odmlka/... Ale mohu Vám nabídnout to, že se buď vaše pravá nebo levá ruka nebo obě zároveň zvednou k vaší tváři.. může to být kterýkoli z nich /Vazba srovnatelných alternativ/. Vědomí vám umožňuje, abyste se nějak přemýšlel o své věci /Zaměření vědomí/. Ovšem nevím, zda víte, nebo nevíte, co jsem míním slovy o své věci /Implikace/, ale vím, že si právě nyní může vaše vědomí uvědomit, že vaše nevědomí zvedá pravou ruku z klína směrem nahoru /Vědomě nevědomá dvojná vazba/.

Každý z nás už v raném dětství pocítil, že se jeho ruka zcela samovolně pohybovala nahoru k obličeji, aby se rtům

donesla chrastítko nebo dudlík /Truismus/. A mohlo by být příjemné vzpomenout si na to a livobolným způsobem o tom přemýšlet /Zaměření vědomí/. Život každého člověka probíhal zcela osobitým způsobem a každý z nás má svou zcela jedinečnou minulost, ze které mohou vyplývat i jeho zkušenosti, pocity a zážitky /Neohraničená/, a domnívám se, že je důležité, abyste se dověděl, že i Vaše minulost může mít svůj zcela individuální řád /Implikace/. A právě nyní jej možná budete mít k dispozici /Neohraničená/.

Vědomě nevědomá disociace, která navodila upevnila pohotovost k učení se

T: Nedokázal bych říci, o čem všem můžete na vědomé úrovni přemýšlet, zatímco Vaše nevědomí naslouchá tomu, co říkám /Vědomě nevědomá dvojná vazba/. Vím, že mě může poslouchat i vaše vědomí, zatímco se vaše nevědomí učí mnoha věcem a někdy se i vaše vědomí může učit velmi mnoha věcem, zatím co slyšíte můj hlas /Dvojná disociace vědomě nevědomé dvojné vazby/. Každý z nás se někdy dokázal soustředit tak, že si nevšímal svého okolí /Truismus/. A mluvím-li tak, že už pro vás přestává být důležité to, co říkám, můžete začít s tím, že si vytváříte svůj vlastní způsob přemýšlení o sobě samém i o tom, jakým způsobem si můžete zvýšit úctu k sobě samému /Neohraničená/. A teď, když je Vaše ruka v půli cesty k tváři /Zaměření vědomí/ by mně udělalo velkou radost, kdyby i vaše myšlenky o tom, jak potřebujete uspořádat své věci, byly na půli cesty z vašeho nevědomí /Implikace a zaměření vědomí/. Ruka směřuje nahoru k vaší tváři /Provázecí truismus/, a proto by pro vás mohlo být užitečné, abyste si uvědomil /Složená sugesce, která je formulována tak, aby na ni plynule navazovala další část/, že není třeba, aby se vaše vědomí muselo nutně podílet na tom, abyste se mohl učit /Vědomě nevědomá dvojná vazba/.

Od malička víte, že v noci můžete mít sny a ráno se probudíte s řešením nějaké věci /Truismus/. Domnívám se, že si uvědomujete stejně jako mnoho jiných lidí, že pocit lehkosti a vznášení se objevil sám od sebe a nyní zvedá vaši ruku k tváři velmi snadno /Truismus/. A stejně tak se domnívám, že víte, že se v nočních snech spící člověk s velkým předstihem oživují tím nejvhodnějším způsobem velmi různorodé a různě složité a provázané okruhy a oblasti prožitků, zážitků a zkušeností /Neohraničená/. Přímka je postup, který může člověk použít k tomu, aby spojil dva body tou nejkratší cestou /Truismus/, takže je možné, že vás potěším zjištěním, že okruh nebo obvod, který se vytváří v mysli snícího člověka, je vlastně velmi vhodným postupem, který umožňuje uspořádat různorodé a složité soubory zpráv a údajů /Zaměření vědomí a Neohraničená/.

Myslím si, že váš život, váš individuální život probíhal velmi složitě /Truismus/ a nedomnívám se, že bych si někdy dokázal vytvořit tak úhrnou představu, že mu zcela porozumím.. pravděpodobně žádné individuální vědomí neví, jakými způsoby nevědomí organizuje okruhy snů /Vědomě nevědomá dvojná vazba/.. Ovšem potěšilo by mě, kdyby vaše vědomí dokázalo přijmout, že vaše nevědomí může organizovat něco tak složitého, jako je váš život, anebo tomu může, či nemůže Vaše nevědomí porozumět ...ale vím, že Vaše vědomí může ocenit vnitřní organizovanost, kterou máte k dispozici /Dvojná disociace vědomé nevědomé dvojné vazby/.

Nuže, pochybuji o tom, že skutečně porozumíte tomu, jak to, že se ruka zvedá k tváři /Zaměření vědomí/. Od začátku víte, že se to děje /Truismus/, a tak nemůžete odmítat názor, že vaše nevědomí ví, jakým způsobem má formulovat a vyjádřit vlastní myšlenky a představy během snění, čemuž vaše vědomí nemusí rozumět /Implikace/.

Přípravná část - zrcadlící metafora

T: Myslím si, že je vhodné uvést příklad /Zaměření vědomí/. Přišel za mnou jeden muž a stěžoval si na nutkavé chování /Implikace/. Zeptal jsem se ho na to, jak se jeho potíže projevovaly, případně zda se může, nebo nemůže v tuto chvíli dotknout své náprsní kapsy a dát mi svoje poznámky a postřehy, které popisují jeho problém /Zaměření vědomí/. Po jeho tváři se tehdy rozlil silný zážitek sdílené vzájemnosti a pochopení, poněvadž jsme se právě dotkli jádra věci. Dotkl se kapsy a řekl: "Nemám pro vás žádný soupis postřehů a poznámek, ale mám pro vás toto klubko motouzů, ve kterém jsou jednotlivé propleteny a svázány do uzlů a svazků.. a vázaly se tak po dlouhá léta" /Zaměření vědomí/. Nevěděl jsem, zda mu mám nebo nemám říci, že se jeho problém zauzloval po měsíce či roky, anebo zda se to všechno nesvázalo do neuspořádaného chumlu několik minut předtím, než za mnou přišel, ale věděl jsem, že v každém případě jde o složitou věc /Zahrnutí všech variant/.

Přímá terapeutická práce probíhající na symbolické úrovni

T: Odpověděl jsem: Poněvadž jste mě se svým problémem seznámil na symbolické úrovni, mohu vám odpovědět také symbolicky /Neohraničená/. Požádal jsem ho: "Zavřete oči a spěte../odmlka/.. a právě teď vstupujete do klubka motouzů, jako byste byl velmi malý brouček, brouček, který jde po vlastních nohách po velmi úzkých cestičkách-a právě nyní jde do nitra klubka. A poněvadž víte, jak nesmírně obtížné by pro Vám mohlo být zvednout pravou ruku z klína, když je levá ruka tak těžká a stejně tak i rozmotat toto klubko, sice tak malé, ale tak zauzlené, mohla by to být velmi namáhavá práce pro kohokoli, kdo je tak velký jako vy /Apozice opozit/. A můžete-li nyní snít o tom, že jste tak malý a problém se zdá tak obrovský i pro mnohem větší, tak jděte právě teď k jádru věci, a pak se můžete podívat zevnitř ven /Apozice opozit/. A jestliže se může vaše vědomí dívat zevnitř ven, tak vaše nevědomí může zjistit jak báječné je učit se tímto způsobem /Vědomě nevědomá dvojnu vazba/.

Mnohým dětem se v noci zdálo, že celou noc strávily v malé skříňce, kterou si postavily ze stavebnice, a jejíž díly se mezi sebou pospojovaly, až když usnuly /Truismus/. A ráno, jakmile se probudily, zjistily, že dokáží jednotlivé díly sestavit a spojit mnoha různými způsoby, a dokázaly to snad proto, že měly pocit, že jsou jedním z dílců, nosníků či svorníků /Implikace/. A je to nová originální myšlenka být uvnitř klubka motouzů, které může být natolik zauzlené a zamotané, že nutkavá povuna se stává teplým a hebkým zamotkem, který vyživuje a podporuje, ukrývá a umožňuje dívat se zevnitř ven /Apozice opozit/.

Nuže, vím, že Vaše nevědomí přemýšlí o mnoha věcech, zatím co mluvím /Truismus/. Potěšilo by mě, kdyby Vaše vědomí mohlo přijmout způsob, jakým si tento muž uvědomil svůj problém, když se zabýval klubkem motouzů a že právě u něj představa toho, že je u jádra věci, navodila pocit bezpečí a pohody /Zaměření vědomí/.

Propojení vnitřních dispozic s bezprostředními sociálními zájmy

A právě, když se rozhlížel uvnitř klubka, tak jsem jej požádal o to, aby našel místo, ve kterém by mohl končit jeden z motouzů /Zaměření vědomí/. "Vím, že byste rád svázal konce, které se ztratily /Neohraničená/. V době, kdy jste se učil vázat uzel, tak jste pravděpodobně nedokázal říci, jak je uzel svázán, přirozeně, že vaše vědomí tehdy nedokázalo říci, jakým způsobem uzel vážete, ale vaše nevědomí se nad tím vůbec nepozastavovalo a zavazovalo znovu a znovu /Vědomě nevědomá disociace/. A vaše vědomí se proto může soustředit na ten nesmírný zážitek být uprostřed vesmíru klubka a hledět na jednotlivé provázky, jakoby šlo o hvězdy na noční obloze, zatím co necháváte na nevědomí, aby začalo svazovat některé ze ztracených konců /Vědomě nevědomá dvojná vazba/.

A jakmile jste to udělal, tak zjišťujete, že je možné klubko motouzů opustit stejným způsobem, jako by to udělal někdo, kdo se vydal na cestu do hlubin věků, do hlubin jeskyně, jeden konec provazu má připoután k pasu a druhý konec lana nechal venku, před jeskyní /Neohraničená/. A vaše vědomí se nemusí obávat, že byste se beznadějně ztratil v dutinách a chodbách jeskyně, poněvadž Vaše nevědomí ví, že Vaše mysl neustále a podvědomě sleduje lano, které vede zpět na denní světlo a podle potřeby to může vědomí sdělit /Vědomě nevědomá dvojná vazba/.

A poněvadž víte, že vlastníte tyto prostředky, můžete se zcela volně rozhlížet kolem a zcela svobodně se pohybovat a prohlížet si tuto jeskyni /Neohraničená/. Nevím, co uvnitř jeskyně objevujete, ale vím, že je tam velmi mnoho věcí, na které se můžete podívat velmi podrobně a zblízka, poněvadž život, který vyrůstá a rozvíjí se na stěnách, může být něčím, co vědomí dosud plně nedocenilo zásluhou svého odstupu /Zaměření vědomí/ a je velmi dobré, že jste si otevřel tento přístup a vstoupil do klubka a možná, že teď je nejpříhodnější chvíle, abyste si přivázal ještě jeden provaz, jehož konec se už zdál ztracen /Implikace/. Opravdu nevím. /Implikace/.

Vím, že jsem nyní hodně mluvil, vaše vědomí mi naslouchalo a vaše nevědomí o vás velmi přemýšlelo /Vědomě nevědomá dvojná vazba/. A myslím si, že můžete mít velmi mnoho dalších myšlenek a nápadů, jak dělat spoustu věcí /Neohraničená/, přemýšlet o tom můžete i v noci potom, jak opustíte moji pracovnu a vrátíte se domů, anebo budou myšlenky, které vás napadnou ve chvílích, kde budete někde o samotě, nebo při styku s druhými lidmi a je úplně jedno, zda o těch věcech budete přemýšlet po částech, anebo o všem naráz, nebo je odložíte, případně to budete dělat právě tak, jak to děláte nyní /Zahrnutí všech fariant/. O všech věcech, o kterých byla dosud řeč platí, že je znáte, no a zatím, co Vaše vědomí mohlo naslouchat mým slovům, ve kterých bylo zahrnuto více podnětů, než bylo schopno přijmout, mohlo vaše nevědomí zpracovávat a uspořádávat vaše myšlenky k vaší úplné spokojenosti /Vědomě nevědomá dvojná vazba/.

Ukončení hypnózy a návrat do běžného stavu

A muž, který byl malým broučkem za neustálého přemýšlení vylezal z vnitřku klubka ven tak, že šel po jednom z pro-

vazů, který se stáčel dokola a dokola, někdy se i křížil, ale postupně směřoval ven, a jakmile vyšel ven, stal se opět člověkem, stejně jako na začátku /Implikace vyplývající z metafory/. Otevřel oči, podíval se na mě a řekl: "Mimochodem, na co jste se mě vlastně ptal předtím, než začala hypnoza?" A jakým způsobem bude možné, abyste otevřel oči vy a vrátil se zpět, do této místnosti /Implikace/. Ahoj ! /Zaměření vědomí/.

Moto

Kdo pokročil...
podoba se začátečníku

Lao C

ZÁVĚR

Indukční a hypnotizační schéma

1. Konverzační rozhoupání

Provázení, vedení a kotvení, která využívají rozmanitá témata a vnější podněty. Klient je bdělý a za rozhovoru se plynule přechází k libovolným obsahům. Kontinuita a vzájemnost konverzace vytváří raport, nepřímá příprava na trans.

2. Konverzační přechod: z vnějšku dovnitř.

Soustřeďování pozornosti, prohlubování raportu a zaměřování dovnitř. Provázení a vedení zužuje klientovu pozornost tak, aby se orientovala na určité podněty a témata. Může jít jak o jeho vlastní tělo, tak o vnější objekt, příběh vyprávěný hypnotizérem atd. Raport vzrůstá. Provázení a vedení zahrnuje i informace o "nepochybných" vjemech a pocitech klienta. Mohou se týkat změn zrakového vnímání, vymizení tělesných pohybů, polohování, dechu ap. Postupně se začínají propojovat zřejmě vnější události s ději, které se odehrávají uvnitř klienta. Zaměřován je dovnitř na prožitkové reality: představy, vzpomínky, myšlenky, pocity atd.

3. Hovor o dichotomii a rozdělení

Rozvoj disociace mezi vědomím a nevědomím. Klientova pozornost je rozdělena /disociována/ a polarizována prostřednictvím vědomě nevědomých vazeb, dvojných vazeb a nepřímých sugescí. Vhodné jsou i krátké příběhy či metafory, které upozorňují na plodnou a relativní nezávislost vědomé a nevědomé činnosti psychiky. Klient je vzdělaván v a učí se o úloze a funkci tvořivých pochodů v nevědomí. Rozvinutá a upevněná dualita mu pravděpodobně dovolí, aby pochopil, že jak trans, tak zisk z něj mohou přijít zcela nezávisle na libovolných vědomých myšlenkách, pochybách, předsudcích či analýzách. Klient se učí, že změna může nastat aniž by o ni vědomě usiloval, bez ohledu na to, zda má "silnou" nebo "slabou"vůli.

4. Upevnění duality a prohloubení transu

Vědomí klienta může být krátce provázeno a vedeno např. orientací na rytmicky probíhající děje v organismu /dech/ případně je možné vyprávět příběh, do kterého je rytmicita v souladu s dechem roztroušena /jízda dopravním prostředkem aj./. Nevědomí tak dostává příležitost a je utvrzováno v tom, že může postupovat zcela nezávisle, svobodně a autonomně "hledí si svého, hledá a zkoumá svým způsobem". K prohloubení transu mohou pomoci další nepřímé sugesce, konfúzní techniky a metaforické příběhy. Disociaci ať již v tomto, nebo přechozím bodě mohou rozšířit některé hypnotické fenomeny: levitace resp. katalepsie paže, věková regrese, pravo-levostranná dichotomie ad.

5. Vytvoření podmínek pro "učení se" za ny nóry

Trans umožňuje vyvolat resp. navodit specifické prožitky a zkušenosti a vytvořit mezi nimi vzájemné vazby. Metafory se obrací k metaúrovním. Protagonistovy příběhy nepřímo nabízejí

klientovi možné změny ve vztahovém či sémantickém poli, poskytují mu nové prožitky, nové zkušenosti, ale také jejich asociační zpevnění. Metafory a v nich předkládané formy chování i výsledné myšlenky či zkušenosti byly vytvořeny na základě důkladné diagnostiky /klienta a jeho personálního ekosystému/ a po formulaci terapeutických cílů. Hypnoterapeutické metafory jsou protkávány nepřímými sugescemi, vazbami a ve vhodných chvílích jsou zasévány i přímé sugesce. Výsledné myšlenky, způsoby chování a řešení, které uplatňuje protagonista metaforického příběhu jsou provázány do asociační sítě tak, aby klientovi pomohly vytvořit si svou vlastní asociační a sémantickou síť, která bude z "meta úrovně" dávat nový rámec jeho jednání a prožívání.

7. Příprava a vybídnutí k návratu do bdělého stavu

Probouzení může být rychlé nebo pomalé, hypnoterapeutem řízené přímo /např. počítání 20..1/, anebo je klientovi nabídnuto, at se navrátí svým tempem. Posthypnotické sugesce je vhodné vázat na něco nevyhnutelného /např. probouzení/. Účelné je klientovi pomoci v tom, aby se rozvinula alespoň částečná amnézie na děje, které proběhly v transu, event. aby probouzení provázel nějaký hypnotický fenomen /např. na krátkou dobu "probuzení mysli a spánek těla"/, případně jiné děje, které jsou součástí léčebné strategie. I v této fázi je možné použít metafory, nepřímé sugesce, vazby, dvojné vazby, paradoxy i překvapení.

8. Potransové konverzační přeladění

V úvodních fázích, kdy se klient "učí být v hypnóze" je dualita vědomě-nevědomého velmi křehká a jeho návykové vědomí velmi nutkavé. Vhodnější je jej bezprostředně po probuzení odpoutat a prohloubit tak amnézii na hypnotické děje. Teprve při dalších sezeních /od 5 či 6/ je vhodné se cíleněji dotazovat na to, co si z hypnózy zapamatoval. Přirozeně, že není možné zabránovat klientovi v dotazech i po prvních sezeních, ale výsledky hypnotické práce jsou velmi subtilní, a tak je nutné se vyhýbat exploataci vědomím. Obecně platí, že každá potransová diskuse je velmi plodnou terapeutickou látkou, ale hypnotisér není "výzkumníkem" za každou cenu. Chraňme hajemství 13.komnaty nevědomí.

Základní literatura

1. Bandler, R. and Grinder, J. : Reframing: Neuro-Linguistic Programming and the transformation of meaning.
Moab, UT: Real People Press 1982.

2. Bateson, G.: Mind and nature: A necessary unity. New York: E.P.Dutton 1979.

3. Erickson, M.H., Rossi, E.L., Rossi, S.I.: Hypnotic realities.
New York: Invirgton 1976.

4. Erickson, M.H., Rossi, E.L.: Hypnotherapy: An exploatory case book. New York. Invirgton 1979.

5. : Experiencies hypnosis: Therapeutic approaches to altered states. New York. Invirgton 1981.

6. Gilligan, S.G.: Therapeutic Trances: The Cooperatin Principle in Ericksonian Hypnotherapy. New York, Brunner 1987.

7. Kratochvíl, S.: Hypnóza, Praha, Avicenum 1986.

8. : Klinická hypnóza. Praha, Avicenum 1990.

9. Lankton, S.R. and Lankton, C.H.: The answer within: A clinical framework for Ericksonian hypnotherapy. New York, Brunner/Mazel 1983.

10. : Enchantment and intervention in the family: Traing in Ericksonian approaches. New York,Brunner/Mazel 1986.

Příloha č. 1

Test preference analyzátoru

Pravítkem nebo proužkem papíru si postupně odkrývejte jednotlivé řádky.
Příslušné písmeno odpovědi zakroužkujte.

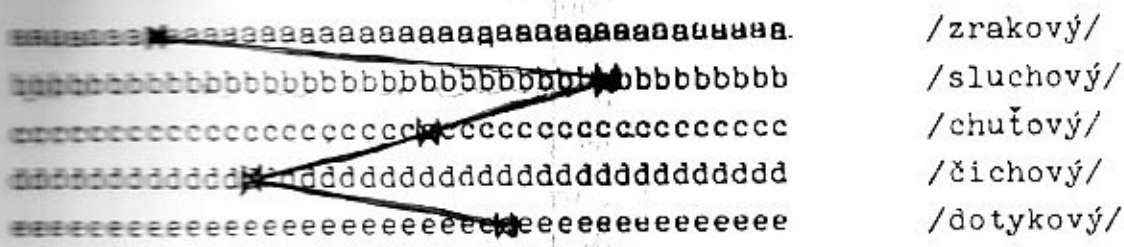
Co si dokážete představit živěji a jasněji?

1. barvu červené růže /a/ nebo bzukot včely /b/?
2. vůni růže /d/ nebo barvu červené růže /a/ ?
3. bzukot včely /b/ nebo dotyk plátku růže /e/ ?
4. chuť cukru /c/ nebo bzukot včely /b/ ?
5. dotek plátku růže /e/ nebo chuť cukru /c/ ?
6. barvu červené růže /a/ nebo dotyk plátku růže /e/ ?
7. chuť cukru /c/ nebo barvu červené růže /a/ ?
8. bzukot včely /b/ nebo vůni růže /d/ ?
9. dotek plátku růže /e/ nebo vůni růže /d/ ?
10. vůni růže /d/ nebo chuť cukru /c/ ?
11. vůni cibule /d/ nebo zelenou barvu listů /a/ ?
12. chuť soli /c/ nebo šumění větrů mezi stromy /b/ ?
13. zelenou barvu listů /a/ nebo dotek zrnek soli /e/ ?
14. šumění větru mezi stromy /b/ nebo vůni cibule /d/ ?
15. vůni cibule /d/ nebo chuť soli /c/ ?
16. šumění větru mezi stromy /b/ nebo zelenou barvu listů /a/ ?
17. dotek zrnek soli /e/ nebo šumění větru mezi stromy /b/ ?
18. chuť soli /c/ nebo dotek zrnek soli /e/ ?
19. zelenou barvu listů /a/ nebo chuť soli /c/ ?
20. dotek zrnek soli /e/ nebo vůni cibule /d/ ?
21. dotek ptačích per /e/ nebo vůni čerstvého masa /uzeniny/ /d/ ?
22. krákání havrana /b/ nebo chuť bifteku /c/ ?
23. barvu černého havrana /a/ nebo vůni čerstvého masa /d/ ?
24. chuť bifteku /c/ nebo barvu černého havrana /a/ ?
25. chuť bifteku /c/ nebo dotek ptačích per /e/ ?
26. dotek ptačích per /e/ nebo barvu černého havrana /a/ ?
27. vůni čerstvého masa u řezníka /d/ nebo krákání havrana /b/ ?
28. krákání havrana /b/ nebo dotek ptačích per /e/ ?
29. vůni čerstvého masa u řezníka /d/ nebo chuť bifteku /c/ ?
30. barvu černého havrana /a/ nebo jeho krákání /b/ ?
31. chuť vína /c/ nebo dotek porcelánu /e/ ?
32. cinkot sklenic /b/ nebo tvar šálku na kávu /a/ ?
33. vůni zrnkové kávy /d/ nebo dotek porcelánu /e/ ?
34. tvar šálku /a/ nebo chuť vína /c/ ?
35. dotek porcelánu /e/ nebo cinkot sklenic /b/ ?
36. vůni zrnkové kávy /d/ nebo cinkot sklenic /b/ ?
37. chuť vína /c/ nebo vůni zrnkové kávy /d/ ?
38. dotek porcelánu /e/ nebo tvar šálku /a/ ?
39. cinkot sklenic /b/ nebo chuť vína /c/ ?
40. tvar šálku /a/ nebo vůni zrnkové kávy /d/ ?
41. vůni kouře /d/ nebo tvar dýmky /a/ ?
42. držení dýmky v ruce /e/ nebo chuť jablka /c/ ?
43. zvuk houslí /b/ nebo vůni tabákového kouře /d/ ?
44. chuť jablka /c/ nebo tvar dýmky /a/ ?
45. chuť jablka /c/ nebo zvuk houslí /b/ ?
46. zvuk houslí /b/ nebo držení dýmky v ruce /e/ ?
47. vůni tabákového kouře /d/ nebo chuť jablka /c/ ?
48. tvar dýmky /a/ nebo zvuk houslí /b/ ?
49. tvar dýmky /a/ nebo držení dýmky v ruce /e/ ?
50. držení dýmky v ruce /e/ nebo vůni tabákového kouře /d/ ?

51. pohled na jedoucí vlak /a/ nebo chuť octa /c/ ?
52. hukot motoru letadla /b/ nebo chuť octa /c/ ?
53. hukot motoru letadla /b/ nebo pohled na jedoucí vlak /a/ ?
54. zápach výfukového plynu /d/ nebo chvění pocitované hmatem /e/ ?
55. chuť octa /c/ nebo chvění pocitované hmatem /e/ ?
56. pohled na jedoucí vlak /a/ nebo zápach výfukového plynu /d/ ?
57. zápach výfukového plynu /d/ nebo hukot motoru letadla /b/ ?
58. chvění pocitované hmatem /e/ nebo pohled na jedoucí vlak /a/ ?
59. chvění pocitované hmatem /e/ nebo hukot motoru letadla /b/ ?
60. chuť octa /c/ nebo zápach výfukového plynu /d/ ?
61. vůni starých kniv v knihovně /d/ nebo chuť piva /c/ ?
62. šelest mačkaného papíru /b/ nebo vůni starých knih /d/ ?
63. vzhled občanského průkazu /a/ nebo dotek smirkového papíru /e/
64. chuť piva /c/ nebo šelest mačkaného papíru /b/ ?
65. vůni starých knih /d/ nebo vzhled občanského průkazu /a/ ?
66. dotek smirkového papíru /e/ nebo vůni starých knih /d/ ?
67. chuť piva /c/ nebo vzhled občanského průkazu /a/ ?
68. dotek smirkového papíru /e/ nebo chuť piva /c/ ?
69. šelest mačkaného papíru /b/ nebo dotek smirkového papíru /e/ ?
70. vzhled občanského průkazu /a/ nebo šelest mačkaného papíru /b/
71. dotek sametu /e/ nebo barvy kytice květin /a/ ?
72. vůni parfému /d/ nebo motiv hrané melodie /b/ ?
73. chuť pomerančového džusu /c/ nebo vůni parfému /d/ ?
74. motiv hrané melodie /b/ nebo barvy kytice květin /a/ ?
75. motiv hrané melodie /b/ nebo chuť pomerančového džusu /c/ ?
76. barvy kytice květin /a/ nebo vůni parfému /d/ ?
77. chuť pomerančového džusu /c/ nebo dotek sametu /e/ ?
78. vůni parfému /d/ nebo dotek sametu /e/ ?
79. dotek sametu /e/ nebo motiv hrané melodie /b/ ?
80. barvy kytice květin /a/ nebo chuť pomerančového džusu /c/ ?
81. hudbu valčíku /b/ nebo minci drženou v ruce /e/ ?
82. tvar šestiúhelníku /a/ nebo hudbu valčíku /b/ ?
83. hudbu valčíku /b/ nebo vůni pokosené trávy /d/ ?
84. vůni pokosené trávy /d/ nebo chuť vanilkové zmrzliny /c/ ?
85. chuť vanilkové zmrzliny /c/ nebo hudbu valčíku /b/ ?
86. tvar šestiúhelníku /a/ nebo minci drženou v ruce /e/ ?
87. minci drženou v ruce /e/ nebo chuť vanilkové zmrzliny /c/ ?
88. minci drženou v ruce /e/ nebo vůni pokosené trávy /d/ ?
89. vůni pokosené trávy /d/ nebo tvar šestiúhelníku /a/ ?
90. chuť vanilkové zmrzliny /c/ nebo tvar šestiúhelníku /a/ ?
91. vůni sklepa /d/ nebo hlas otce či matky /b/ ?
92. chuť jídla /c/ nebo vůni sklepa /d/ ?
93. zvuk hlasu otce či matky /b/ nebo jejich vzhled /a/ ?
94. polibek na tvář /e/ nebo vzhled obličeje jednoho z rodičů /a/
95. polibek na tvář /e/ nebo zvuk hlasu otce či matky /b/ ?
96. zvuk hlasu otce či matky /b/ nebo chuť jídla /c/ ?
97. chuť jídla /c/ nebo polibek na tvář /e/ ?
98. vzhled obličeje jednoho z rodičů /a/ nebo vůni sklepa /d/ ?
99. vůni sklepa /d/ nebo polibek na tvář /e/ ?
100. vzhled obličeje jednoho z rodičů /a/ nebo chuť jídla /c/ ?

[illegible] testu preference analyzátoru

Napíšete na stroji pět řádků písmen /po 40/ podle následující předlohy:



/zrakový/

/sluchový/

/chuťový/

/čichový/

/dotykový/

Spojíte-li poslední zaškrtaná písmena v každém řádku navzájem, dostanete profil, který ukazuje dominanci vašich analyzátorů. Pokud jsou mezi vámi ve skupině představitelé vyhraněných typů dominance, uvažujte, čím se vyznačují a čím se mezi sebou liší.