

# TEMELJNA ZNANJA IN VEŠČINE IZ UPORABE HIPNOZE V PSIHOTERAPIJI IN HIPNOSIHOTERAPIJE

## Temeljna znanja

- Definicije in značilnosti hipnoze oz. hipnotičnih pojavov
  - Hipnoza kot naravni pojav v vsakdanjem življenju in klinični praksi
  - Neobičajna stanja zavesti
  - Hipnoza kot način komunikacije v psihoterapiji (“hipnoza brez hipnoze”)
  - Spontani transi in ultradiani ritmi, “zdravilne pavze”
  - Trans z odprtimi očmi
  - Čuječnost v kliničnem kontekstu in hipnoza
  - Terapevtov trans
- Zgodovina hipnoze in hipno(psiho)terapije
- Teorije o hipnozi: klasična hipnoza in hipnoterapija po Miltonu H. Ericksonu, k virom in rešitvam usmerjena hipnoterapija
- Temeljni koncepti: diagnostika s pomočjo hipnoze in utilizacija virov
- Indikacije in kontraindikacije za uporabo hipnoze
- Nevarnosti in problematične situacije pri uporabi hipnoze (npr. izguba stika, disociacija, abreakcija, težave pri prebujanju iz transa)
- Strokovni in etični okvirji: načela dobre prakse
- Hipnotizabilnost
- Fokus in fiksiranje pozornosti
- Hipnotični odnos: vzpostavljanje stika, odzivnosti preko minimalnih komunikacijskih znakov klienta in terapevta
- Interakcije v terapevtskem sistemu
- Utilizacija
- Hipnoza ter vzorci mišljenja, čustvovanja, vedenja in odnosni vzorci klientov
- Hipnotični jezik: ton glasu, neverbalno, implicitno in verbalno, eksplicitno komuniciranje
- Zrcaljenje in sledenje
- Vodenje
- Priprava klienta za sprejemanje sugestij
- Indukcije v trans
  - Klasične indukcije in indukcije po Miltonu H. Ericksonu
  - Indukcija po Betty Erickson
  - Ja drža in Ja niz
  - Pogovorna indukcija in s pomočjo zmede
  - Disociacijska indukcija
  - Indukcija z rokovanjem in druge indukcije
- Tehnike poglobljanja transa
- Prebujanje iz transa
- Krepitev jaza in pozitivne sugestije
- Posthipnotične sugestije
- Avtohipnoza

## Temeljne veščine

- Sprožanje hipnotičnih pojavov:
  - sproščanje
  - zaščita
  - spremembe v zaznavanju: halucinacije (pozitivne in negativne)
  - disociacija
  - analgezija
  - anestezija
  - katalepsija
  - levitacija roke
  - časovna distorzija, progresija in regresija
  - amnezija in hipermnezija
  - avtomatizmi
  - vegetativni odzivi
  - nezavedno učenje
  
- Uporaba hipnotičnih stilov:
  - avtoritativni
  - permisivni
  - posredni
  
- Delo z odpori
- Uporaba tehnik:
  - dihanje
  - tehnike imaginacije
  - varni prostori
  - eksternalizacija
  - analgezija
  - anestezija
  - pripovedovanje zgodb in pravljic
  - uporaba metafor, šal, anekdot, kliničnih primerov
  - spodbujanje zmede
  - spodbujanje katarze
  - preokvirjanje
  - razvijanje disociacije
  - delo z deli
  - krepitev virov in moči
  - dobro oblikovanje ciljev
  - uporaba gibov oči in VAKOG
  
- Posredne oblike komuniciranja in indukcije v trans
- Humor in provokacije
- Terapevtske dvojne vezi
- Uporaba ideomotoričnih signalov
- Različne vrste sugestij
- Posthipnotične sugestije
- Tehnike za razvijanje čuječnosti
- Tehnike meditacije in hipnoza