

Afmystificering af hypnosebeh



af klinisk handling

Af Cand.psych. Otilia Henriksen
www.otiliahenriksen.dk

*Hvad er hypnose i terapeutiske forløb, altså **klinisk hypnose** og hvad er ikke klinisk hypnose? Det er et uafklaret spørgsmål i offentligheden, ikke mindst på grund af de populære tv-udsendelser med den såkaldte "scenehypnose". I denne artikel vil jeg præsentere metoden og dens fordele (både teoretisk og med en case), da mange desværre fravælger klinisk hypnose på et forkert grundlag, når den sidestilles med underholdning og manglende videnskabelighed. Ønsker man en ændring i samfundet, må man starte blandt de unge, jeres elever. Jeg henvender mig til jer, da I har mulighed for at præsentere metoden for dem i faget psykologi. Til formålet har jeg formuleret en selvhypnotisk redskabsøvelse.*

Der er ikke noget hokus pokus ved klinisk hypnose, som det kan se ud til ved 'scenehypnose'. Metoden er videnskabeligt dokumenteret og en anerkendt gren hos fx Dansk Psykolog Forening. Fagforeningen har endda et selskab ved navn Psykologfagligt Selskab for Klinisk Hypnose, PSKH.

Der findes også en tværfaglig hypnoseforening, hvor bl.a. læger og sygeplejersker er organiseret. Den hedder Dansk Selskab for Klinisk Hypnose. Medlemsberettigede er sundhedspersonale med mindst 3½ års videregående sundhedsuddannelse, offentlig autorisation af Sundhedsstyrelsen og medlemskab af relevant faglig organisation.

Foreningen er tilknyttet *The European Society of Hypnosis* og *The International Society of Hypnosis*. Der er altså en seriøsitet omkring klinisk hypnose, som intet har med scenehypnose at gøre.



Om hypnose-tilstanden

Klinisk hypnose er en terapeutisk behandling, mens klienten er i en tilstand af intens fokuseret opmærksomhed, altså i hypnose eller i hypnotisk trancetilstand. Hypnosetilstanden behøves ikke at være særlig dyb, da terapeut og klient skal kunne tale sammen. Klienten vil huske det hele, medmindre personen af en eller anden grund beslutter ikke at ville huske det eller var ved at falde i søvn, og så vil terapeuten få klienten længere op af sin trancetilstand. Det skyldes to ting: For det første er det vigtigt at kunne tale sammen, når det er terapi, og for det andet opnås de bedste resultater med klientens egne figurer og præferencer. I værste fald hvis terapeuten forstår noget, der ligger klienten fjernt, så integrerer klienten ikke det forslag. En klient kan eksempelvis opfatte en tryllestav som noget fjollet, mens det at flyve virker helt logisk og frigørende. Hvordan man kan anvende fx flyvning i terapien, vil jeg komme ind på senere, når jeg præsenterer uddrag af en konkret case.

Mange klienter tror, at der ikke er sket noget med hypnosens, eller at de ikke gjorde det godt nok selv, eller at de ikke var i hypnose. Grunden til at de tror det er, at hypnosens opleves blot som at slappe af og tale sammen, mens man forestiller sig noget. Det kan sagtens opleves sådan, da der som sagt ikke er noget hokus pokus ved klinisk hypnose. Til gengæld mærkes bedringen hurtigt i personens hverdag, også selvom klienten ikke tror på, at det har virket. Bare man tillader, at ændringen sker. 98% kan hypnotiseres. Det sidste 2% ønsker ikke at blive hypnotiseret, og så kan det ikke lade sig gøre. Den frie vilje er altså stærkere end metoden i modsætning til, hvad mange antager på baggrund af tv-udsendelser med scenehypnose.

I den hypnotiske trancetilstand fokuseres opmærksomheden omkring kun én ting til forskel fra den normale

bevidste tilstand, hvor mange forskellige stimuli og sansninger opleves og bearbejdes næsten samtidigt. Endvidere træder omgivelserne i baggrunden og bliver mindre væsentlige. Vi oplever det fænomen under ganske almindelige dagligdags omstændigheder, som fx når vi falder i staver, dagdrømmer, koncentrerer os, løber, kører bil o.l. Med dette in mente er det mere indlysende, at næsten alle kan hypnotiseres, hvis de vil.

Det er altså en medfødt evne at kunne gå i hypnotisk trancetilstand. Det er dog forskelligt, hvor påvirkelige, vi er. Det vigtigste for at kunne komme i hypnose er at give terapeuten lov til at føre én i trance og 'at føle og opleve' frem for at tænke. Det er også væsentligt at lave en grundig undersøgelse og at tale sammen hver gang, inden klienten skal i hypnose. På den måde kan terapeuten eksempelvis bruge klientens egne præferencer og/eller finde ud af, hvad der stadig generer klienten. Mere om undersøgelsen kan læses i casen.



Om hypnosens virkemåde

Terapi i denne tilstand er hurtigt virksomt, blandt andet fordi klienten får lettere adgang til problemets årsager. Det er vigtigt, at terapeuten ved, hvad der skal gøres med udgangspunkt i de informationer, som kommer frem under hypnosens. Blot det at afdække problemets årsager er ikke nødvendigvis tilstrækkeligt til at opnå bedring. Desuden skyldes symptomerne som oftest noget helt andet end det, som klienten tror i den normale bevidste tilstand. En teknik til at afsløre dette er at bede klienten om at mærke den pågældende følelse så stærkt som muligt. Derefter bliver klienten bedt om at mærke efter/føle, hvornår det var den allerførste gang, personen har oplevet den følelse. Man kan gå lidt tilbage i tiden og afprøve, om personen kendte til den følelse der. Det er en måde at gå længere og længere tilbage til den oprindelige oplevelse, der er skyld i symptomerne

i dag. Når man behandler den oprindelige årsag ved bl.a. at involvere klientens ressourcer i dag, så bliver personen symptomfri, fx fri af klaustrofobi. Freud gjorde allerede opmærksom på, at en nyere oplevelse kan udløse symptomer, som i virkeligheden skyldes en tidligere oplevelse. Han kaldte denne mekanisme for Nachträglichkeit eller Après Coup, som betyder at blive ramt bagefter/senere. Det er en mekanisme, som jeg med min erfaring med klinisk hypnose behandling kan nikke genkendende til.

Med hypnosetilstanden kan man altså hurtigere afdække årsagerne til de uønskede symptomer. Det skyldes bl.a. den lettere adgang til den pågældendes symbolverden og muligheden for at finde vejen tilbage til årsagen ved at følge det 'følelsesmæssige spor'. Sporet skal forstås som en række følelser, der bliver gemt i mennesket, ligesom tankerne, i associationer til andre følelser og oplevelser. Man skal som nævnt vide, hvad man skal gøre, når årsagerne afsløres. Dette er selvsagt alt for omfattende at afdække her udover casens uddrag desangående.

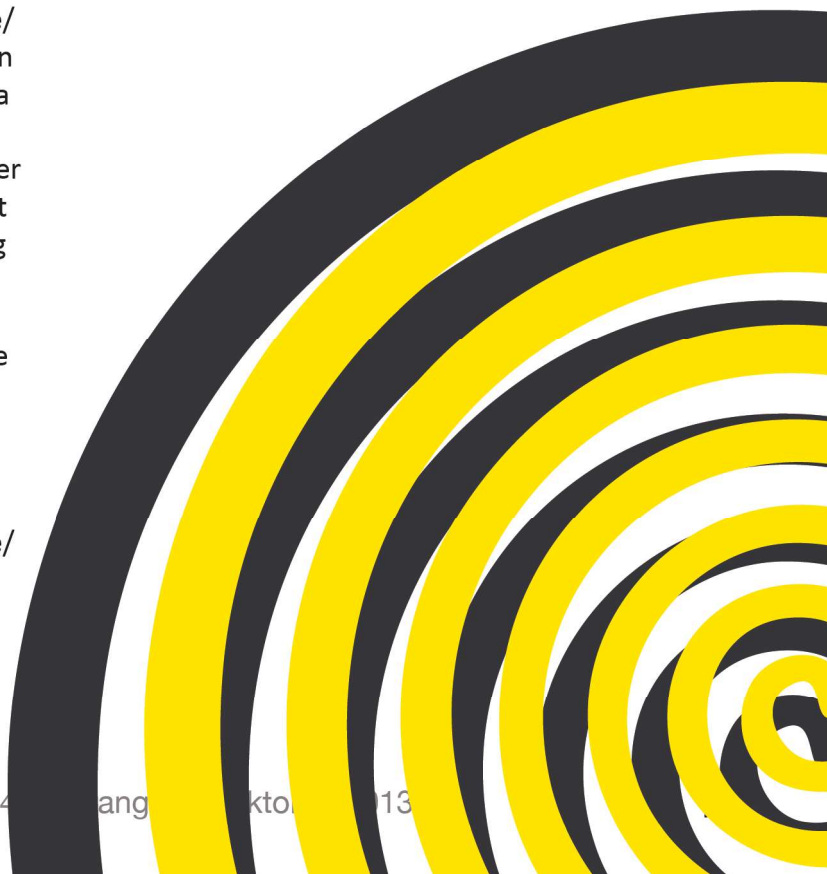
Et eksempel på symboler kan være ved angst for kørsel, hvor klienten kan se en lille amerikansk skolebus, som kan betyde, 'jeg skal bare gå i skole/ øve mig for at blive god til at køre bil. Her kan man bruge elementer fra kognitiv-adfærdsmetoden, da klienten kan eksponeres gradvist under hypnosetilstanden. I og med at personenes følelser og oplevelser involveres (fra 'sikkerhed'), så er det muligt, at behandlingen virker med det samme og bliver vedvarende. Lige sådan kan elementer fra andre metoder som den narrative-systemiske metode anvendes under hypnose. Klinisk hypnose kan altså bruges integrativt.

Et eksempel på symboler kan være ved angst for kørsel, hvor klienten kan se en lille amerikansk skolebus, som kan betyde, 'jeg skal bare gå i skole/

øve mig for at blive god til at køre bil. Her kan man bruge elementer fra kognitiv-adfærdsmetoden, da klienten kan eksponeres gradvist under hypnosetilstanden. I og med at personenes følelser og oplevelser involveres (fra 'sikkerhed'), så er det muligt, at behandlingen virker med det samme og bliver vedvarende. Lige sådan kan elementer fra andre metoder som den narrative-systemiske metode anvendes under hypnose. Klinisk hypnose kan altså bruges integrativt.

Mange undersøgelser påpeger, at alle terapeutiske metoder virker lige godt. Relationen er det afgørende, hvad effekten af terapien angår. Formålet med artiklen har ikke været at tale for klinisk hypnose som den bedste metode. Jeg har blot ønsket at synliggøre metodens indhold og styrker, således at klinisk hypnose kan blive afmystificeret og adskilt fra scenehypnosen til gavn for de, der kan drage nytte af metoden.

Jeg vil nu præsentere uddrag fra en case med tilladelse fra casepersonen. Formålet er at forankre metoden i den praktiske terapeutiske situation.





UDDRAG AF CASE

En kvindelig klient henvender sig med uro i forbindelse med spisesituationer. Hun kommer til at spise for meget og ender med ikke at kunne nyde sociale sammenkomster. Det er ikke rart i maven, og hun får dårlig samvittighed i forhold til vægten. Hun kan ikke forstå den uro, da hun elsker sociale sammenkomster.

Efter grundig undersøgelse står det klart, hvad hun vil opnå, og mange af hendes ressourcer er klarlagt. Nu ved jeg, at hun ikke bare vil fjerne uro. Hun ønsker også at opnå:

- Ro
- Følelsen af at være en god mor, der kan vise, hvordan man hygger sig og slapper af socialt
- Den gode følelse af at være i sin krop

Induceringen af trance går fint. Hun er bl.a. i stand til at opleve katalepsi, når jeg tjekker dette. Katalepsi forekommer, når man fx oplever ikke at kunne åbne øjne, fordi man under hypnose forstiller sig, at man ikke kan. Vi følger det følelsesmæssige spor, og hun når frem til en ammesituation, da hun var spæd. En ældre søskende larmede og hoppede rundt sammen med faren.

Klienten havde endnu ikke sprog, så jeg måtte bruge hendes andre sanser, og hendes voksen-jeg fungerede som en slags tolk. En anden ressource som jeg kunne benytte mig af var hendes gode forhold til moderen. Jeg spurgte, hvad hun havde brug for i situationen. Klienten svarede at få sin mor for sig selv og ro. Hun kunne som

nævnt ikke tale, så jeg bad hende, om det var ok at kommunikere med moderen med tanker og øjne. Det var muligt. Moderen bad dem gå, som klienten ønskede. Jeg lod hende opleve velviljen og kærligheden fra moderen og stilheden.

Den følelse kunne hun nu tage med sig til i dag, for nu havde hun hørt sit lille jeg råbe og græde fra fortiden. Situationen udviklede sig anderledes under hypnosen, og barnet fik trøst af moderen. Nu kunne babyen slappe af og blive en rolig del af klienten. Forslaget om at integrere dette blev godkendt.



Nu bad jeg hende om at mærke efter, hvornår hun sidst havde den gode følelse i kroppen, som hun efterspurgte. Det var i 12 års alderen.

Hun skulle forestille sig et rum, som så ud, som hun nu ville have det. Der skulle dog være en lænestol, som hun kunne sidde i og to døre foran stolen. Jeg fortalte hende, at bag den ene dør var alt det, som hun forbandt med ro, god morfølelse og god følelse i kroppen. Den anden dør står for det modsatte. Klienten blev bedt om at gå ind begge steder og se sig omkring: Hvordan ser døren ud? Hvad er der på den anden side af døren. Hvilke følelser er der? Er der andre? På den måde kunne man arbejde med det, der dukkede op.

Den dør der hørte til alt det gode ved følelsen i kroppen var hvid, og alt var super smukt derinde. Det var hendes eget kommende hjem. Der var mad omkring, sundt mad

og også lidt lækkerier opstillet pænt i fine skåle. Hun gik rundt og smagte lidt af hvert og nød det. Den anden dør var mørk og der var overflod af fedtede kager og en tung kold følelse. Jeg bad hende om at komme ud og kigge på de to døre for derefter at vælge dør. Hun valgte den hvide. Det er væsentligt, at det bliver klienten, der vælger.

Nu bad jeg klienten om at give sig selv lov at blive fyldt op med følelserne af at have det rart i egen krop og af at have valgt den dør. Hun skulle mærke så stærkt som muligt, hvordan det var at være hende sådan her? Hvilket tøj har du på? Og alle tænkelige detaljer. Jeg vidste fra undersøgelsen, at hun holdt af at danse, så det foreslog jeg. Følelserne er for mange nemmere at mærke i bevægelse under hypnose. Da foreslog jeg, om hun havde lyst til at danse flyvende med følelsen. Glæden blev endnu større, da følelserne voksede.

Hun skulle forstille sig en social situation med spisning og mærke efter, om hun stadig havde uro. Det havde hun ikke. Klienten skulle forestille sig, hvordan hendes søn var med. Barnet kunne sagtens hygge sig med maden. Jeg spurgte hende, om hun følte sig stolt over at



kunne lære ham det. Det var hun. På den måde kan man hjælpe klienten til at opleve flere positive sider ved en valgt ændring.

Ro, følelsen af at være en god mor samt den gode følelse af at være i egen krop kunne nu blive en større del af hende, som hun kunne tage med tilbage til i dag og lade vokse i sig selv. Hun fik dette placeret mellem fingrene, således at hver gang hun fik trykket på tommel- og pegefingre, så ville disse følelser dukke op (et anker mellem fingrene). Igen var det noget, som hun skulle godtage. Desuden fik hun et selvhypnotisk redskab med hjem. Hun skulle forstille sig disse to døre, udforske dem, vælge og mærke følelsen i kroppen dansende og flyvende.

Klienten opnåede de ønskede resultater efter 2 sammenhængende timers undersøgelse og behandling. Tankevækkende når man tænker på, hvor længe personen har været generet af symptomerne.





Selvhypnotisk øvelse til undervisnings-situationer (præstationsangst)

Jeg vil nu præsentere en selvhypnotisk øvelse, som jeg har formuleret med det fokus at reducere præstationsangst. Metoden kan med denne øvelse introduceres induktivt i undervisningssituationer.

I er velkomne til at rekvirere en af mine lydoptagelser til jer og jeres elever med en øvelse i selvhypnose. Har I lyst til at guide eleverne selv, kan I bruge denne skriftlige øvelse længere nede. Husk gerne at tale langsomt og blidt. I kan også vælge at bede eleverne om at optage jer med deres egne telefoner, mens øvelsen er i gang. Alternativt kan I selv optage øvelsen, som eleverne kan få tilsendt og bruge, når de vil lave øvelsen derhjemme. Eleverne kan også få til opgave at indtale en øvelse med de forskellige elementer i øvelsen, fx inducering af trance, katalepsi og suggestioner (For yderligere teori se venligst litteraturforslag i slutningen af artiklen). Det kan være, at det giver mere mening at afprøve flere af disse forslag.

Denne øvelse er ikke til behandling af årsager til præstationsangst. Den virker blot midlertidigt symptomforløsende, hvis der er en bagvedliggende årsag som ved traumer.

Fokus i øvelsen er håndtering af præstationsangst. I kan vælge at sige til eleverne, at de skal vende stolen mod væggen, så de ikke kan kigge direkte på hinanden. Mange slapper bedre af på den måde.

Instruktion:

Find et punkt foran jer og lad som om, I falder i staver. Luk nu øjne i og åbn dem langsomt igen. Gentag nogle gange. Bemærk, at når I har øjnene åbne, så er opmærksomheden væk fra jer selv og ude i rummet. Når I så lukker øjne, er det som om, I zoomer ind på jer selv, fornemmer jer selv bedre. Det er en fordel, når I nu skal til at slappe af at have øjnene lukket, så hvis I er trygge ved det, kan I lukke øjnene nu.

Placer nu din opmærksomhed på dine øjenlåg, som bliver tungere og tungere og tungere. Lad som om, de er så tunge, som de overhovedet kan blive. Prøv at forstille dig, at du ikke kan åbne dem. Det er ikke rigtigt, men prøv at lege legen alligevel, hvis det er okay for dig. (Det samme gør I med at armene bliver lettere og lettere, som om de ikke kan løfte dem (katalepsi)). Læg mærke til, om det er muligt.

Forstil dig nu, at du går rundt et sted, hvor alt er lige, som det skal være. Det er dit trygge sted. Måske har du været her før, måske ikke. Og jeg ved ikke, om du er inden for eller uden for, men lige her omme bag dig, er der en tryllestav, som du kan tage. Du kan vælge at bruge den til lige præcis det, som du har brug for. Måske har du for tiden brug for at føle dig mere tryk ved at skulle vise dine færdigheder med kommende opgaver og prøver.

Prøv at leg, at du med tryllestaven kan prikke på dit hoved og få hjernen til at producere de stoffer, som du har brug for, for at opnå mere tryk i skolen.

Hvilken farve og tekstur har stofferne, der begynder at danne sig? Hvor i hjernen er de? Mærk, hvordan det giver dig en ro i hele kroppen, mens stofferne bliver produceret og spredt videre i din krop.

Forstil dig nu en kommende situation, hvor du tager en prøve eller skriver en opgave. Dine stoffer sitrer i hele dig og du klarer alt super godt. Leg at det går rigtig godt, og du er meget god. Mærk det så stærkt du kan. Få fat i følelsen. Nu er der nogen, der roser dig og er stolt af dig. Mærk hvordan du har det med situationen, så stærkt du kan.

Du kan lade det, der er godt for dig, fylde dig og blive stærkere og stærkere de næste par dage. Medbring det hertil og lad det blive en større og større del af dig, hvis det er okay med dig. Du kan også vælge at komme tilbage til dette sted i dit sind og dermed lave selvhypnose hver dag med henblik på at forstærke denne følelse af tryghed ved præstationer.

Ændr nu stemmeføring, så den bliver mere frisk og højere. Lige om lidt vil jeg tælle fra 5 til 1, og når jeg har talt til 1 eller før, vil du åbne øjne og være frisk og veloplagt til resten af din dag. Og jeg siger 5: Du kan mærke, hvordan du begynder at fornemme din krop, der er her i rummet. 4 Du får måske lyst til at tage en dyb indånding. 3 Du kan se, om det er nu, du skal bevæge dine fingre og tæer lidt. 2 Du kan nu strække dig godt igennem. 1 Du er helt frisk og vågen og tilbage her i rummet.

Nu kan I evt. tage i plenum, hvordan det kan kobles til teorien eller hvordan de har oplevet det.

Om Otilia Henriksen

Jeg er 40 år og uddannet psykolog med klinisk – og erhvervspsykologisk praksis i både København og Dragør. Jeg tilbyder terapi med bl.a. klinisk hypnose, coaching, psykologisk rådgivning såsom forældre-erådgivning og outplacement forløb.

I min tilgang tager jeg udgangspunkt i den enkeltes personlige styrker, mål og situation, og jeg tilpasser forløbet derefter. Jeg anvender derfor forskellige redskaber fx positiv psykologiske tests, klinisk hypnose, mindfulness, kognitive redskaber og/eller psykologisk rådgivning.

Yderligere information:

- Gravesen (2009), "Hypnose og hypnoseterapi", Klim forlag
- Roet (2000), "Understanding Hypnosis", Piatkus forlag