

Riktig tilstand – induksjon

Hypnose, riktig tilstand

- ▶ Å falle i staver, dagdrømme, sitte i dype tanker – er naturlig for ethvert menneske. Dette er imidlertid en prosess som vi selv setter i gang – bevisst eller ubevisst. Det er ingen som bistår en person inn i denne tilstanden.
- ▶ Når vi dagdrømmer har vi fokus på akkurat det vi dagdrømmer om. Tankene kan ta ulike retninger underveis, men fokuset er på den tanken/ tankerekken vi har. Alt annet er ekskludert → fokusert oppmerksomhet



Hypnose, riktig tilstand II

- ▶ Ved hypnoterapi ønsker vi å oppnå et tilsvarende fokus, i en tilsvarende avslappet tilstand. Der er det imidlertid terapeuten som guider en pasient inn i en slik tilstand. Dette må derfor gjøres på en optimal måte. Forutsetningene for å oppnå samme fokuserte oppmerksomhet bør være så gode som mulig.
- ▶ Fokuseret oppmerksomhet på et (nytt) område skaper nye nevrologiske forbindelser i hjernen.



Mulige distraksjoner

- ▶ Redd for å miste kontroll
- ▶ Usikker på om hun/han klarer å komme i hypnose
- ▶ Redd for å glemme det som blir sagt
- ▶ Redd for å sovne
- ▶ Vanskelig for å slappe av
- ▶ Sitter/ligger ukomfortabelt
- ▶ Forstyrrende lyder
- ▶ Tanker som konkurrerer om oppmerksomhet
- ▶ Nervøs – hva går de til (hvis det er første gangen)

Avklaring i forkant

- ▶ Det er kun to særdeles enkle ting du skal gjøre
1) Lukke øynene 2) Lytte
- ▶ Det er ikke nødvendig å huske det som blir sagt
- ▶ Ha fokus på min stemme
- ▶ Ingen analysering, ingen kritisk tenking
- ▶ Alt som blir sagt er helt i tråd med årsaken til at du har kommet hit for å få hjelp
- ▶ Jeg kan ikke få deg til å si noe du ikke har lyst å fortelle
- ▶ Du har full kontroll hele tiden. Du kan åpne øynene og avbryte når som helst

Dette vil bidra i riktig retning

- ▶ Vær sikker på at pasienten sitter/ligger komfortabelt. Fortell vedkommende at det er ok å bevege litt på seg underveis om det er ønskelig
- ▶ Be gjerne pasienten fokusere litt på sin pust – bistå pasienten til å etablere en rolig og behagelig pusterytme
- ▶ Hjelp pasienten til å rette fokus innover – vekk fra den fysiske verden de til daglig befinner seg i, vekk fra terapirommet

Dette vil bidra i riktig retning

- ▶ Du kan f.eks. si/spørre: «Kan du ... lukke øynene?»
Eller: «Kan du lukke øynene ... og dermed tillate deg selv å slappe godt av?», mens du selv lukker øynene.
Dette vil få de aller fleste pasientene til å lukke øynene.
- ▶ Som terapeut må du imidlertid åpne øynene igjen, slik at du kan følge med på pasientens respons, kroppsspråk etc.

Elementer i behandling (hypnoterapi)



- ▶ Pretalk
- ▶ Induksjon (ulike typer)
- ▶ Fordypning (ulike typer)
- ▶ Terapidel
 - ▶ Ulike typer suggesjoner
 - ▶ Fantasi/forestilling
 - ▶ Metaforer/analogier/reframing
 - ▶ Affect bridge / regresjon
 - ▶ Ankring
 - ▶ etc. etc.
- ▶ Avslutning (vanligvis kort, ofte v/telling fra 1 – 5)

Induksjon

- ▶ Kommer av det latinske ordet Inductio, som betyr innføring
- ▶ Som oftest det første som skjer når vi begynner med hypnoterapi
- ▶ Hensikten er å få pasienten til å føle seg fysisk og mentalt avslappet, og mottagelig for suggesjoner som kommer, og samtidig tilsidesette kritisk sans

Induksjon II

- ▶ Fungerer som en brobygging mellom normal våken tilstand og den fokuserte, men avslappede tilstanden Hypnose. Fra Beta (hjernebølger) ned mot Alfa
- ▶ Tar fokuset vekk fra våken bevisst tilstand, og retter oppmerksomheten inn mot pasientens indre verden
- ▶ Tilrettelegger for ubevisst mottagelighet og påvirkning i forhold til det terapeuten sier, men kun om det er i samsvar med det pasienten er kommet for å få hjelp til

Induksjon III

- ▶ Er pasienten uerfaren med hypnoterapi, bør du regne med å bruke lenger tid på induksjonen, evt. ta med en fordypning
- ▶ Transe er å lære å gå inn i transe (Milton Erickson). Jo mer du gjør det, jo forttere går det

Induksjon IV

- ▶ Unngå å bruke ord som sove eller søvn. Det kan forvirre pasienten og skape feile forventninger
- ▶ Bruk ord som avslappet, behagelig, komfortabel, rolig, trygg
- ▶ Avhengig av pasient, unngå også å bruke ordet hypnose. Hypnose er ikke søvn. Dersom dette er godt forklart, og pasienten har et åpnet sinn til hypnose, kan ordet hypnose brukes.

Ulike induksjoner

- ▶ Øyefiksering (f.eks. punkt på veggen)
- ▶ Progressive. Fokuserer på å få kroppsdel for kroppsdel til å slappe av (autogen trening)
- ▶ Mental forvirring (f.eks. telle)
- ▶ Hurtige. Brukes ofte i scenehypnose, visse typer kan også brukes i terapi
- ▶ Generelle / nøytrale
- ▶ Fantaserende (egner seg for barn)

Induksjon og hjernebølger

- ▶ Beta – Alfa – Theta - Delta
- ▶ Induksjonen starter i Beta. Den ligger vanligvis i Alfa når induksjonen er ferdig. En erfaren pasient (vant med hypnose/ selvhypnose) går vanligvis fort ned, og kan gå enda dypere ned i løpet av induksjonen.

Beta: Den ytre verden er mer virkelig enn vår indre verden.

Alfa: En dagdrømmende tilstand. Vår indre verden er mer virkelig enn den ytre.

Theta: fra halvveis våken til søvn

Delta: Ofte dyp drømmeløs søvn

Høy beta

Mid beta

Lav beta

Alfa

Theta

Delta

Vi bruker våre 5 sanser for å avgjøre virkeligheten

Vi er ofte mer kreative i alfa

Kroppen jobber godt med selvhelbreding

Vanlig område ved hypnoterapi



Mer om hjernebølger

- ▶ **Beta:** 14-30 sykluser pr. sekund. Hjernen jobber med høy aktivitet – aktivitetsnivået er litt avhengig av hvor i frekvensområdet man befinner seg. Alt fra å være i alarmberedskap til å lese en bok. Uheldig å være i høy aktivitet over tid. Det vil kunne skape psykiske spenninger, og aktivere emosjonelle reaksjoner. Høy beta er ofte rask pust (puster kort oppe i brystet)
- ▶ **Alfa:** 8-13 sykluser/sek. Kan være både indre ro og høy tilstedeværelse. Ofte en god læringstilstand.

Mer om hjernebølger

- ▶ **Theta:** 4-7 sykluser/sek : Tidlig stadium av søvn. Bearbeider informasjon og opplevelser fra dagen. En god tilstand å befinne seg i når vi skal hente frem glemte (lagrede) minner/opplevelser. Også en kort stund i overgang fra søvn/drøm til våken tilstand.
- ▶ **Delta:** 1-3 sykluser/sek : Ofte dyp drømmeløs søvn. Kan også forekomme i dyp meditasjon, men vanskelig å holde seg våken her.

Fysiske tegn ved induksjon

- ▶ Pulsen blir tydeligere
- ▶ Ansiktsfargen blir "rødere"
- ▶ REM kan oppstå (øyne beveger seg fra side til side)
- ▶ Økende tåreproduksjon hos noen
- ▶ Pusten blir roligere
- ▶ En generell avslappet kroppsholdning
- ▶ Noen pasienter begynner å svelge
- ▶ Bruk av Biofeedback monitor

Øyefiksering

- ▶ Dette er en av klassikerne inne induksjoner. Den går ut på å få pasienten til å fokusere på et punkt, og så gi føringer i forhold til hvor trette øynene kjennes – og hvor tunge øyelokkene føles.
- ▶ Andrew Newton kommer til å demonstrere denne induksjonen, som er hans favoritt.

Progressive induksjoner

- ▶ Har fokus på å slappe av kroppsdel for kroppsdel. Eller muskelgruppe for muskelgruppe. Du kan gjøre denne så detaljert som du selv finner hensiktsmessig, og dermed bruke så lang tid som er nødvendig.
- ▶ Du kan begynne ovenfra, eller nedenfra. Ved sistnevnte har vi vanligvis oppnådd å ha en avslappet kropp når vi kommer til pasientens hode/sinn. Dessuten er det ofte lettere å slappe fysisk av, enn mentalt.

Ulike typer progressive ind.

- ▶ Standard progressive induksjon tar for seg kroppsdel for kroppsdel. Dersom du har inntrykk av at pasienten ikke slapper godt av, kan du repetere, bruke lenger tid, være mer detaljert.
- ▶ Du kan legge på et tall, begynne ovenfra, og dermed indikere at du er i mål når du kommer til 0. F.eks: 10 – kjenn hvordan begge føttene dine slapper av (pause slik at de får tid til å kjenne etter). 9 – nå kan du rette oppmerksomheten mot leggene dine, og la dem bli helt slappe. Eller du kan gjøre den mer detaljert, og begynne med tærne, og ta med flere kroppsdelers underveis.

Progressiv ind. - variant

- ▶ En annen variant: Du kan be dem stramme musklene i føttene f.eks. i 5-10 sekunder, og så be dem slappe av føttene. Be dem så kjenne etter hvor avslappet føttene nå er.
- ▶ Så gjør du samme med leggmusklene. Be dem stramme dem i 5-10 sekunder, for deretter å be dem bli helt slappe.
- ▶ Slik fortsetter du gjennom de muskelgruppene/ kroppsdelene du ønsker å ta med

Et vakkert / trygt sted

- ▶ Ved en slik induksjon guider du pasienten til et vakkert / trygt sted hvor de kan tillate seg å slappe av. Avhengig av om pasienten er visuell (flink å se), auditiv (liker å høre) eller kinestetisk (føler), vektlegger du ordbruken i forhold til dette.
- ▶ Vær obs på å bruke f.eks. en hage (dersom du som terapeut velger for dem). Dersom de har dårlige erfaringer med hage, f.eks. pga allergi, er dette derfor et dårlig valg.
- ▶ Du kan gjerne spørre pasienten om de har et slikt spesielt sted de vil gå til, hvis de kunne. Et sted de ville gå til for å unnsnippe hverdagens plikter.

Et vakkert / trygt sted II

- ▶ Bruk et beskrivende språk når du guider pasienten til/på dette stedet (en hage, ved havet, en skog, et museum). Beskriv ulike farger, lukter, visuelle inntrykk, lyder. Dette bidrar til å gjøre stedet mer levende, og til å få pasienten mer avslappet
- ▶ Vær imidlertid oppmerksom på faren ved å beskrive **for** detaljert for pasienten. Kanskje har hun/han en annen oppfatning av hvordan hagen ser ut enn den du beskriver.

Tellemetoder

- ▶ «Om et øyeblikk vil jeg begynne å telle ned fra 10 til 1 ... og mens jeg teller ned kan du tillate deg selv å slappe litt mer av, for hvert tall jeg sier ... og når jeg kommer til 1 ... kan du begynne å oppdage hvor enkelt det er å oppleve deg selv i en avslappet og komfortable tilstand ... Jeg begynner nå med tallet 10 ... trekk pusten godt inn (synkroniser med pasientens innpust) ... og ut ... i et tempo som er passende for deg ... 9 ... du kan nå begynne å gi slipp på den fysiske verden som du til daglig befinner deg i ...

Forvirring

- ▶ Slike induksjoner har som oppgave å forvirre / slite ut pasientens bevisste sinn, slik at avslapping som kommer når forvirringen er ferdig oppleves som en befrielse.
- ▶ Dere har fått utlevert to varianter av en slik induksjon

«Som om» - induksjon

- ▶ Kan være hensiktsmessig dersom vi har mistanke om at pasienten ikke liker å bli fortalt hva de skal gjøre
- ▶ «Du kan gjøre deg komfortabel i stolen, som om du skulle til å slappe godt av...»
- ▶ «Du kan lukke øynene som om du skulle rette oppmerksomheten innover i deg selv...»
- ▶ «Du kan rette oppmerksomheten mot pusten din, som om du skulle la deg selv bli mer komfortabel...»