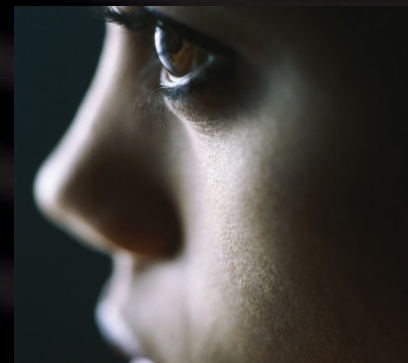


HYPNOSE

Det har stærkere effekt at forestille sig rask og velfungerende end at slå sig selv i hovedet med befalingen "Jeg VIL være rask". Styrkelse af forestillingsevnen kan opnås gennem dialog med underbevidstheden under hypnose. Det kan du læse nærmere om i denne nye artikel i LIV & SJÆLs serie om alternative behandlinger. Vi kigger på, hvordan en hypnose opleves, og hvordan den kan hjælpe, og du møder to erfarne hypnoterapeuter, Marianne Pedersen fra Hvidovre og Køge samt Martin Sjolte, der har konsultation i Horsens.

Af Vibeke Steinthal



Hypnose er en behandlingsmetode til positiv påvirkning af den ubevidste del af sindet.

At være under hypnose er en trancelignende tilstand med koncentreret opmærksomhed overfor egne indre oplevelser. Den øverste bevidsthed er koblet fra, og ydre indtryk udover terapeutens ord opfattes ikke. Tilstanden kan opnås efter at være blevet hjulpet til dyb fysisk og psykisk afslapning, der giver dig kontakt med din underbevidsthed og dermed til de ressourcer, vi alle er i besiddelse af. En forudsætning er dog, at du selv oprigtigt ønsker hjælp ad denne vej og ikke bevidst eller ubevidst stritter imod.

Ingen kan ufrivilligt bringes i hypnose, og terapeutens ord er aldrig beordrende, men tager udgangspunkt i de problemer og de ønsker, du selv har givet udtryk for i indledende samtale.

Du kan afvise løsningsforslag, du ikke bryder dig om og har således fuld kontrol over, hvad du vil og ikke vil. Er du enig i terapeutens forslag, accepteres de af underbevidstheden og baner vej for ændringer i adfærd og tankegang.

Terapeuten taler lavmælt og monotont med mange gentagelser og bruger bl.a. forestillinger, der stimulerer dine egne forestillinger. Derved skærpes koncentrationen yderligere, og trancetilstanden bliver dybere. Hvor dybt ned den enkelte kan komme, er individuelt. Det skønnes, at 10% er uimodtagelige, mens andre 10% er stærkt modtagelige. De mellemliggende 80% er "mere eller mindre" modtagelige, alt afhængig af patientens samarbejdsvilje og hypnoterapeutens evner, erfaring, menneskeklogskab og personlighed.



Selvhypnose

En yngre, velfungerende mand var plaget af, at han ikke som før kunne holde kaffepause med sine kolleger, fordi han i den grad rystede på hænderne, så kaffen skvulpede over, og han blev pinligt berørt. Problemet opstod efter en overordnetes irettesættelse, som gik ham meget på. Hos en hypnoterapeut lærte han selvhypnose og blev bedt om hver dag i 15 minutter at forestille sig at sidde med kollegerne, mens han roligt førte kaffekoppen til munden og satte den fra sig igen. Efter to uger kunne han glæde terapeuten med, at kuren var lykkedes, han rystede ikke mere på hænderne og var umå-



delig glad og lettet.

Eksemplet er hentet fra bogen "Hypnose og Hypnoterapi" (Gyldendal), skrevet af den nu pensionerede læge og hypnoterapeut Jens-Jørgen Gravesen, og selvhypnose kommer vi ind på igen senere i denne artikel. Historisk baggrund

Hypnose i form af trancetilstande til helbredelse af fysiske eller psykiske lidelser beskrives første gang i papyrusruller i 1500-tallet f. Kr. Langt senere – i 1780'erne – blev en østrigsk læge, Anton Mesmer kendt for at bringe syge i trance og helbrede dem ved hjælp af såkaldt magnetiske evner. Fænomenet gik under navnene magnetisme og



mesmerisme og vakte både begejstring og fordømmelse. Ordet hypnose stammer fra en engelsk læge, der i 1843 skrev en bog om behandlingsformen, som han opkaldte efter den græske søvngud Hypnos.

Milton H. Erickson, amerikansk psykolog (1901-1980) blev den mest berømte hypnoterapeut i nyere tid. Han blev som helt ung delvis lammet af polio og tvang sig selv til at overskride sine grænser fysisk og psykisk med intens træning. Førligheden vendte da også tilbage, og som uddannet psykolog begyndte han at forske i hypnose og brugte det til behandling af psykiatriske patienter. Han



skrev mange bøger og artikler og udviklede de metoder, der i dag anvendes til hypnoterapi.

Hypnose-love

Hypnose kan stimulere positivt brug af ubevidste ressourcer. Hvis man derimod f.eks. kredser om frygt for lige som sin far at blive ramt af en bestemt sygdom og dø af den, bruges ubevidste ressourcer forkert, og forestillingen kan blive til en uheldig, selvopfyldende profeti.

Ved kritisk sygdom kan kræfter af skyld, selvstraf eller negativ identifikation overtrumfe viljen til at overleve, ligesom følelser i reglen vinder over fornuft. I det hele taget betragtes en positiv forestillingsevne som den væsentligste forudsætning for at mobilisere stærke ubevidste reserver, der kan fjerne lidelsen. I international litteratur om hypnoterapi benyttes begrebet "De tre hypnoselove", som lyder:

1. Når som helst opmærksomheden koncentrerer sig om en idé igen og igen, tenderer ideen at realisere sig selv.
2. Jo mere man forsøger at gøre noget, man vil, jo mindre er chancen for succes.
3. En stærk følelse vil altid tage pladsen op for en svag følelse.

Misbrug

Scenehypnose, hvor en håndfuld mennesker foran et publikum hypnotiseres til at gøre forskellige ting, er forbudt i en række lande, bl.a. Sverige, men

ikke i Danmark. Den form for underholdning er i reglen en pinagtig udstilling af mennesker, der går med til at miste kontrollen og dermed risikerer at latterliggøre sig selv.

Et særlig grelt eksempel på misbrug af hypnose var Hypnosemordene på Nørrebro i 1951, hvor en bankrøver, Palle Hardrup, skød to mennesker og under retssagen påstod, at han var blevet hypnotiseret til forbrydelsen af en mand, han havde mødt under et fængselsophold. Bemærkelsesværdigt var det, at bankrøveren fik medhold i sin påstand. Derfor blev både han og hypnotisøren idømt livsvarigt fængsel. De blev begge løsladt efter 15 år, hvorefter hypnotisøren tog sit eget liv.

Fuld tillid nødvendig

Marianne Pedersen, hypnoterapeut med konsultation både i Hvidovre og Køge, var oprindeligt bogholder, men de clairvoyante evner, hun allerede havde som barn, fik hende til at følge sit inderste ønske om at hjælpe andre. Først tog hun uddannelser i Clairvoyance, Reikihealing og NLP, siden i Kranio-Sakral Terapi og Hypnoterapi. Det sidste på Hypnoseskolen i København. (En afdeling findes også i Århus). "Det er helt afgørende, at en hypnoseklient får fuld tillid til terapeuten og ikke stritter imod at skulle give slip på sig selv. Vigtigt er det endvidere at møde folk, dér hvor de står. Jeg skal ikke fortælle dem, hvad der vil være godt. Vi må mødes dér, hvor de er. Jeg kan sagtens have en idé om, hvad de bør gøre, men kun hvis de er klar til det. Det handler om at tale med dem og under hyp-

Hypnoterapi er egnet til:

Smerter, angst, stress, depression, muskelspændinger, hukommelsesbesvær, overvægt, forhøjet blodtryk, irriteret tyktarm, astma, allergier, lavt selvværd, søvnbesvær, alkoholafhængighed, tobaksafhængighed, manglende sexlyst, impotens, fobier m.m. Behandlingsformen er derimod uegnet til tvangstanker, vrangforestillinger, spiseforstyrrelser, psykose, maniodepression, akutte psykiske traumer, torturofre.



“Der er altid tale om at gå tilbage, ikke nødvendigvis helt til barndommen, men til det tidspunkt, hvor det aktuelle problem startede.”



nosen give dem forskellige positive input, såkaldte suggestioner. Derved prøver jeg at hjælpe dem over det konkrete problem i så vid udstrækning, som de kan klare det. Der gives ikke nogen form for ordrer, ordene ”du skal” og ”du må” benyttes ikke, derimod gerne ”du kan”, siger Marianne Pedersen.

En session hos hende varer ca. 1½ time og indledes med tre kvarters samtale. Hypnosen foregår i en hvilestol og starter med fysisk, derefter psykisk afslapning.

”Jeg taler lavmælt og monotont med mange gentagelser, og ud fra den forudgående samtale stiller jeg spørgsmål, tilfører gode tanker og henvender mig til følelserne, ikke til fornuften.

Hvornår begyndte lidelsen?

For eksempel går jeg ind på en situation i barndommen og spørger: ”Hvilke andre personer er til stede, hvad ser du ellers, hvordan føler du det?” Der er altid tale om at gå tilbage, ikke nødvendigvis helt til barndommen, men til det tidspunkt, hvor det aktuelle problem startede.

Forleden behandlede jeg en teenagedreng, der havde været ude for overfald, og for en sikkerheds skyld ville hans mor lade ham prøve hypnose for at forhindre traumer. Så hjalp jeg drengen til at genopleve overfaldet og snakke om det, og han gik herfra glad og lettet.

Patientens ansigtsudtryk fortæller en del, og mine clairvoyante evner kommer mig meget til gode. Når jeg ser, hører og mærker, at klienten har lagt problemet fra sig og virker glad og rolig, taler jeg stille videre om, hvor godt det hele nu ser ud.”

Marianne har aldrig været ude

for ikke at kunne få en person i hypnose, men hun har oplevet, at vedkommende ikke bryder sig om at svare på spørgsmål. I de tilfælde er det så kun hende, der taler, igen uden at belære, og hun bruger primært de ord, personen har anvendt under den indledende samtale.

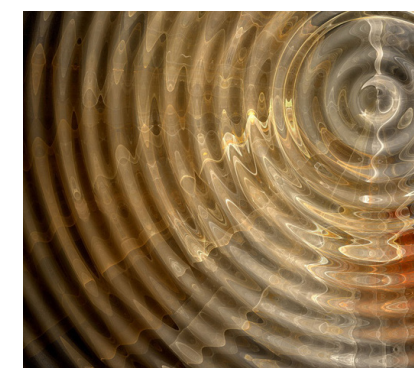
Usynlige hjælpere

Gode erfaringer har Marianne med såkaldt alkymistisk hypnose, velegnet til behandling af angst.

”Jeg spørger, om der er en kær nulevende eller afdød, han/hun vil have med til at støtte sig på sin vej ned i underbevidstheden. Eller de kan vælge et kraftdyr, et eller andet dyr, der betyder noget særligt for dem og giver tryghed. Når vi så kommer ned og får fat i angsten, så har de hele tiden en hjælper med. Nøjagtig som et barn, der holder en voksen i hånden. Dermed bliver oplevelsen ikke traumatisk, og vi kan få forløst angsten på en rigtig god måde.”

Ifølge Marianne er angst den hyppigste lidelse hos hypnoseklienter. Derefter følger fobier, stress, depression og psykosomatiske smerter, rygestop og vægtproblemer.

”Rygestop forudsætter, at klienten 100 pct. ønsker at kvitte tobakken, det er ikke nok at erkende, at det vil være klogt. Til personer med vægtproblemer giver jeg først individuelle sessioner, derefter samles de i en gruppe fire aftener for at støtte og opmuntre hinanden, og her giver jeg hver gang en fælles hypnosebehandling. Overspisning hænger i reglen sammen med lavt selvværd, hvor spisning bliver en trøst.”



”Hypnoterapi er et kraftfuldt redskab til via dialog med det ubevidste at genopdage, skaffe adgang til og udnytte egne ressourcer.”

Skønt at arbejde med børn

Med hensyn til børn fortæller Marianne, at de godt kan være bange for behandlingen, så hun gør ekstra meget ud af at skabe tryghed.

”Jeg husker en niårig dreng, der strittede så meget imod, at han beholdt øjnene åbne under hele sessionen. Dog kunne jeg se, at han trods de åbne øjne gled væk, og det lykkedes at få ham befriet for en ekstrem skræk for hunde. Et par år efter blev han ramt af skræk for lukkede rum, og under en snak med sin mor om problemet udtrykte han ønske om at komme tilbage til mig. Denne gang var han tryk fra starten, lukkede straks øjnene, og behandlingen var igen vellykket. I det hele taget er det skønt at arbejde med børn.

Blandt andre lidelser, jeg er ude for, vil jeg nævne utilfredshed med sig selv, f.eks. over ikke at være højere oppe i hierarkiet på arbejdsmarkedet. For høje ambitioner kan være ødelæggende, og gennem hypnosen kan mennesker nå til erkendelse af, at de er go'e nok, og at deres nuværende job trods alt giver glæder og ikke indebærer nær så meget stress som et overordnet job. Højt ambitionsniveau beror tit på forældre, der har pacet et barn frem, som så har følt sig underlegen ved ikke at kunne leve op til det, og som gennem hypnoterapi kan blive befriet for den belastning, det er at skulle stræbe højere, end de egentlig har lyst og evner til.”

25 års flyskræk

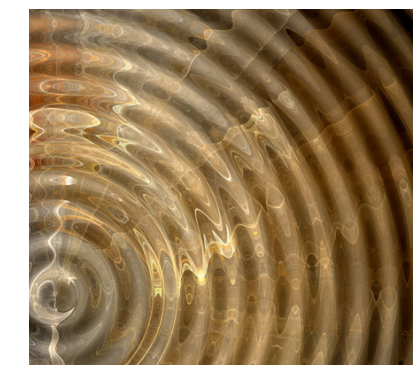
Kaare Mortensen var 14 dage om at komme over sin første flyrejse for 25 år siden. Så frygteligt oplevede han det lukkede rum højt til vejrs. Og skønt han rejser en del i forbindelse med sit arbejde, valgte han siden altid bil eller tog.

”Min skræk gjaldt ikke kun fly, men alle former for lukkede rum som f.eks. elevatorer, og da jeg en dag sidste år hørte om hypnoterapi og fik anbefalet Marianne Pedersen, gav jeg det en chance. Én behandling var tilstrækkelig, og jeg er kisteglad over, at jeg fik gjort noget ved problemet. Det sparer mig for en masse tid at lade bilen stå og kunne tage et fly. Et halvt år efter behandlingen sad jeg i timevis fast i en elevator, men tog det fuldkomne roligt.”

Lavt selvværd

Martin Sjolte, hypnoterapeut i gang med en Master-grad og NLP-Practitioner, Horsens, er cand. phil. i musikvidenskab, men på grund af ustabilitet i fingrene, der stoppede hans klaverspil, valgte han at give plads for den lille terapeut, han gik rundt med i maven, som han udtrykker det. Han tog uddannelse i NLP og på Hypnoseskolen og er i dag en af Jyllands mest efterspurgte hypnoterapeuter.

”Det ligger mig meget på sinde, at hypnose får den accept, den fortjener. Desværre har en del mennesker en forvrænget opfattelse af hypnose som noget mystisk og manipulerende, hvor sandheden er, at trance er en



helt naturlig tilstand, alle kender fra den lille døs, som går forud for søvn,” siger Martin Sjolte.

”Hypnoterapi er et kraftfuldt redskab til via dialog med det ubevidste at genopdage, skaffe adgang til og udnytte egne ressourcer.”

Blandt de problemer, Martin har gode erfaringer med, er at hjælpe folk til at opløse er lavt selvværd, som ofte giver sig udtryk i angst, uro, skyld, mistro, det at føle sig udstillet og iagttaget eller modsat nærmest usynlig. Her - som ved en del andre problemstillinger - kan det hjælpe klienten at lære selvhypnose for at arbejde videre med problemet derhjemme. Som tidligere nævnt i artiklen vil det sige at træne sindet til at indlære noget positivt om én selv som helhed

eller om muligheden for at fjerne et bestemt problem.

”Både under en hypnosesession hos en terapeut og ved selvhypnose derhjemme handler det om at give et problem, f.eks. en smerte, 100% opmærksomhed og derefter forestille sig, at problemet smuldrer væk.

Søvnløshed

En nem tilgang til søvnproblemer med ikke at kunne give slip og falde helt til ro kan være netop selvhypnose. Du fastslår over for dig selv, at når du lægger hovedet på pudsen, vil alle dine bevidste tanker glide ud, og du vil synke ned i en helsebringende søvn. Gentag gerne dette ”mantra” et par gange i løbet af dagen.”

Martinnævntilslut, at entera-

peutisk behandling ikke nødvendigvis behøver være problemfokuseret:

”Udgangspunktet kan sagtens være at blive bedre til noget. Derfor hjælper jeg også med motivation og målsætning. Ved at arbejde målorienteret kan en person nå til at betragte tilværelsen som et tag-selv-bord, hvor alle ressourcer er til stede.

Links:

www.hypnose-healing.dk
www.hypnotia.dk
www.hypnoseskolen.dk
www.hypnoterapi.com
www.nghdanmark.dk, NGH - National Guild of Hypnotist ved ambassadør Lis Fyllgraf Jensen

Uddannelse

På Hypnoseskolen i København og Århus plus på et par andre skoler uddannes hypnoterapeuter med grundkurser på 12 dage fordelt over fire måneder. I pauserne mellem disse teoretiske kurser gives 40 timers praktisk træning. For at blive registreret alternativ behandler (RAB) kræves en række supplerende kurser og træningsforløb. Højeste uddannelse er en Master-grad.

Udover en række hypnoterapeuter i hele landet anvender en del læger og tandlæger hypnose. Disse er tilknyttet Dansk Selskab for Klinisk Hypnose. www.hypnoterapi.com



Marianne Pedersen

Marianne Pedersen har konsultation i København/Hvidovre og i Køge og er uddannet både som hypnoterapeut, som Reikihealer og i NLP og Kranio-Sakral Terapi.
www.hypnose-healing.dk



Martin Sjolte

Martin Sjolte bliver til foråret Master i hypnoterapi, er desuden NLP-practitioner og har konsultation i Horsens.
www.hypnotia.dk