



Kapitel 1 – Hypnose, hypnoterapi og sindet

Hvad er hypnose?

Der verserer mange forskellige definitioner af hypnose. Og uden tvivl, efterhånden som man lærer mere om hypnose, vil definitionen ændre sig. Men ud fra de mest generelle beskrivelser er hypnose "en tilstand af øget modtagelighed". Den tilstand opnås oftest vha. en hypnotisk induktion.

Klienten ser måske ud til at sove, men det gør hun ikke. En veltrænet hypnoterapeut forveksler ikke hypnose med søvn.

En anden ofte anvendt definition er, at hypnose *omgås den kritiske faktor og etablerer acceptabel selektiv tænkning*. Denne definition uddybes herunder. (Jeg foretrækker selv førstnævnte "tilstand af øget modtagelighed".)



© HypnoseKampagnen

Hvem kan hypnotiseres?

Stort set alle kan hypnotiseres – hvis de følger forslag! Faktisk har næsten alle allerede været i hypnose. Hypnose er en normal og ofte forekommende tilstand af menneskesindet. Det er helt simpelt en tilstand, hvor man er mere åben for forandringer. Tilstanden opstår ofte, når vi er i en afslappet og fokuseret tilstand. Ofte opnår vi spontan hypnose, når vi f.eks. dagdrømmer eller når vi kører bil – også kaldet "motorvejshypnose". MEN AFSLAPPETHED ER IKKE ET KRITERIE FOR AT VÆRE I HYPNOSE.

MOTORVEJSHYPNOSE

Når du oplever motorvejshypnose, oplever du måske tidsforvrængning eller måske undrer du dig over, om du har passeret en afkørsel.

Hypnose sker hele tiden. Af og til er disse spontane tilstande forholdsvis dybe. Så dybe at du kan opleve en slags hypnotisk anæstesi. Har du nogensinde gået i seng om aftenen, og undret dig over, hvor du har fået den ridse på armen fra, fordi du ikke kan huske, hvornår du fik den? I løbet af dagen er du måske ofte så fokuseret på en opgave, at du rent faktisk har selv-induceret dig i trance, og da du beskadigede dig selv, mærkede du det ikke. En lidt for slidt frase, vi også ser tit er, at mange professionelle hypnotisører mener, at al hypnose er selvhypnose.

Man mente førhen at det kun var en ganske lille procentdel af befolkningen som kunne hypnotiseres. Faktisk kun 5 procent! Andre "forskere" vurderede det til 40 procent. Heldigvis har flere avancerede hypnoseteknikker nu gjort næsten enhver i stand til let at blive hypnotiserede på bare ganske få sekunder eller minutter (med anvendelse af fordyber). Faktisk kan alle, som har normal intelligens, og som er villige til at følge instruktioner, hypnotiseres.

Den største kæp i hjulet, som kan forhindre hypnose, er frygt! Mange ved ikke, hvad hypnose i virkeligheden er, og har derfor mange fordomme og misforståelser. I denne mappe vil vi diskutere disse misforståelser i detaljer, og fortælle dig sandheden om hypnose. Men lige nu er det tilstrækkeligt at sige, at hypnose er en naturlig tilstand. Det er sikkert og naturligt. Ingen har nogensinde taget skade af at blive guidet i hypnose.





Model af hjernen

For at forstå hypnose er vi nødt til at have en model hjernen. Denne model giver os en forståelse for, hvordan forskellige dele af hjernen fungerer, og definerer nogle betegnelser for os.

I denne model er der tre forskellige dele af hjernen: Det ubevidste, det underbevidste og det bevidste sind. Det afdækker endvidere en vigtig funktion kaldet *den kritiske faktor* eller *den kritiske mekanisme i hjernen*. Husk, at når du bliver introduceret for denne model af hjernen, er det kun én model, og at alle betegnelserne forstås bedre som begreber end som specifikke fysiske dele. Denne model af hjernen har stor indflydelse af Gerald F. Keins arbejde samt undervisning.

Det ubevidste og det underbevidste sind er mere hypnoterapeutens begreber end nogen anden professions. Det er via hypnose og hypnoterapi, vi kan skabe store forandringer i disse niveauer af vores intellekt.

DET UBEVIDSTE SIND

Dr. Ivan Pavlov var den første til at påvise det ubevidste sind. Selvom det kaldes "det ubevidste sind", er det en meget aktiv del af bevidstheden. Det kaldes "det ubevidste", fordi vi ikke er bevidste om, hvad det gør. Det ser ud til, at det gør alt arbejdet automatisk. Det forbindes med det autonome nervesystem.

Her nedenfor nævnes nogle af de kropslige funktioner, som det konstant styrer:

- Beskyttende funktioner såsom reflekser og immunsystemet
- Åndedraget, hjertebanken osv.
- Fysiske følelsesmæssige reaktioner

DET UNDERBEVIDSTE SIND

Indenfor psykologiens verden er det accepteret, at eksistensen af det underbevidste sind blev påvist af Dr. Sigmund Freud. Det underbevidste sind er, hvem du virkelig er. Det er summen af alle dine erfaringer. Det skaber det, som vi kalder personligheden. Det er her, permanent hukommelse lagres. Det er fantastisk i sin måde at organisere, hvilket hele tiden viser sig i form af at du øjeblikkeligt kan få adgang til information eller adfærd.

Alle dine oplevelser lagres i det underbevidste sind, og kan afdækkes vha. hypnose. Jo vigtigere og jo mere følelsesmæssige oplevelser i din fortid er, jo lettere kan disse finde, genopleves (efterrationaliseres), med undtagelse dog hvis en beskyttende funktion gør det vanskeligt at regrediere dertil.

Nedenfor listes nogle af funktionerne af det underbevidste sind:

- Beskyttende funktion (afviser information, som ikke er identisk med tidligere accepteret information)
- Vaner, overbevisninger



- Organiseret, ubegrænset, skaber fantasi

DET BEVIDSTE SIND

Dit bevidste sind er reelt set dit fokus. Det har fokus på, hvad der sker lige nu, men kan let fokusere på fortiden samt den fremtid, vi forestiller os, eller på en fuldstændig fantasifuld oplevelse.

Det er den mindste del af vores intellekt. Hvor det underbevidste sind er ubegrænset, kan det bevidste sind kun styre få ting ad gangen.

Det er vigtigt, at den studerende hypnoterapeut husker, at hypnose ikke er medvirkende til, at nogen mister bevidstheden. Hypnose er ikke en tilstand af ubevidsthed, men er mere en tilstand af fokuseret bevidsthed.

Her nedenunder listes nogle af funktionerne i det bevidste sind:

- Beskytter
- Logisk
- Begrænset (7-9 informationer)
- Viljestyrke
- Interagerer med *den kritiske faktor*, som i virkeligheden hele tiden sammenligner information i det underbevidste og det bevidste sind.

DEN KRITISKE FAKTOR – DEN KRITISKE FUNKTION AF SINDET

Ekspertter indenfor hypnosefaget er uenige om, hvor den kritiske faktor er. Nogen mener, at det en funktion i det bevidste sind, mens jeg mener, at det er en funktion, der interagerer mellem det bevidste og det underbevidste sind. Den kritiske faktors vigtigste funktion er, at det fungerer som et filter, der sammenligner ny information, som modtages via det bevidste sind, med gamle overbevisninger og erfaringer, som ligger i det underbevidste sind. Jeg har den holdning, at den kritiske faktor fungerer som en dommer for, om den skal tillade den nye information at blive lagret som data eller tillade enten at svække eller styrke de overbevisninger og vaner, som allerede eksisterer.

Via hypnose tilstanden er den kritiske faktor mere åben for forslag til forandring – det betyder i praksis, at vi netop har en tilstand af øget modtagelighed, som jeg nævnte tidligere.

OBS: "Den kritiske faktor" skal du undlade at beskrive for klienten! Hvis du vil nævne noget om den kritiske faktor, så brug vendinger som "den sammenlignende mekanisme" eller "din sikkerhedsfunktion".

Eksempel: *"Når du har eksamensangst, så vil dit sikkerhedssystem give dig sved på panden, få dit hjerte til at slå hurtigere, og give dig lyst til at stikke af fra censor – fordi dit system tolker det som fare. På den måde passer dit system på dig, og forsøger hele tiden at tilfredsstille dine behov."*



Hvad er hypnoterapi?

Ordet "terapi" kan i store træk defineres som "Alt hvad der gøres for at flytte et individ mod et godt helbred og en større helhed". Derfor kan hypnoterapi defineres som følgende: "Hypnoterapi er brugen af hypnotiske teknikker med henblik på at guide en klient til et godt helbred og en større helhed".

Denne bevægelse mod helbred og helhed kan være alt lige fra en simpel adfærd, som at hjælpe klienten til at få bugt med en dårlig vane som rygning eller overspisning, til mere kraftfulde og sofistikerede forandringer som psykiske og følelsesmæssige problemer. *(Dog ikke psykotiske...! Med mindre man er uddannet og autoriseret heri.)*

Forskellen på "ren hypnose" og "Avancerede Hypnoterapeutiske teknikker".

1) "Ren grundlæggende hypnose" inkluderer procedurer som hypnotiske induktioner, fordybere, direkte suggestioner og visualiseringsteknikker.

Den grundlæggende hypnose proces kaldet direkte suggestioner – eller "ren hypnose" – handler i bund og grund om at hypnotisere klienten, og derefter give nøje opbyggede suggestioner.

Hypnose og guidede visualiseringsteknikker er også ganske grundlæggende. I denne proces er klienten hypnotiseret, og derefter giver hypnoterapeuten en masse positive suggestioner i henhold til de forandringer, klienten ønsker sig.

Disse grundlæggende teknikker, direkte suggestioner og visualiseringer har for det meste kun en kortvarig effekt. Teknikkerne kan forventes at vare et sted mellem to timer og to uger, afhængigt af faktorer som hypnosedybde, problemets omfang osv.

"Ren hypnose" er kun symptombehandling. Vi finder *ikke* årsagen med ren hypnose.

2) Avanceret Hypnoterapi inkluderer kraftfulde forandringsskabende teknikker som alders regression, tilgivelsesterapi og partsterapi.

Avancerede teknikker som alders regression, tilgivelsesterapi og partsterapi, når de anvendes korrekt, kan skabe permanent forandring, **fordi vi finder selve årsagen til problemerne.**

Vi finder ud af, hvad det underbevidste sind tror, at det gør for vores klient. Altså afdækker vi, hvilket behov det underbevidste sind tilfredsstiller.