



Kapitel 19 – Plan B: Pias Partsterapi

For de fleste hypnoterapeuter vil de første fire Trin være dem, der sædvanligvis bliver anvendt. Pias PartsTerapi kan anvendes i situationer, hvor vi oplever, at klienten har flere interne konflikter i forhold til klientens problemstilling. Denne konflikt forårsages af det, som psykologer kalder sekundær gevinst.

Du kan bl.a. opleve dele i konflikt i følgende situationer:

1. Når du er i ISE, og hvor du spørger barnet, om det er okay, at der kommer en, som kan være der for hende. **Her kan barnet finde på at sige nej.** (Det er f.eks. ofte fordi, barnet har en del, som vil beskytte hende mod at blive svigtet.)
2. Når du er i ISE, og hvor barnet har sagt ja til at der kommer en, som kan være der for hende. **Her kan den voksne finde på at sige nej til at hjælpe barnet.** (Her kan det f.eks. skyldes, at den voksne ikke ved, hvordan det skal hjælpe barnet. Hun er bange for, at hun ikke kan gøre det godt nok.)
3. Under reframing efter oplyst barn viser det sig af og til, at **klienten f.eks. stadig er ked af det.** Her kan man tage fat i delen, som gør klienten ked af det. Du kan dog også vælge at lave regression på følelsen.
4. Når **du laver progression**, kan du også opleve, dele som er i konflikt. Måske er der **stadig en del, som f.eks. oplever rygetrang** eller som oplever ked-af-det-hed.
5. Hvis det **under før-hypnose-interviewet viser sig, at klienten føler, der er en del**, som gerne vil f.eks. ryge, kan med stor fordel tage fat i den del, som gerne vil ryge – enten allerede under interviewet eller når klienten er guidet i hypnose.

FØR DU LAVER PARTSTERAPI I OVENNÆVNTE EKSEMPLER, BØR DU OVERVEJE DEN MULIGHED, AT DU IKKE HAR FUNDET DEN RIGTIGE ISE. Er det tilfældet, kan du altid vælge at regrediére på en følelse i stedet for at gribe til partsterapi.

Når du lærer at anvende denne proces, så hav denne simple procedure i tankerne:

1. Når du oplever ”konflikter”, så få klienten til at beskrive delen i hende. Jo bedre hun kan beskrive størrelsen, placeringen, formen, farven osv., jo bedre kontakt har hun til delen.
2. Tal med delen, og få den til at beskrive, hvordan den hjælper klienten.
3. En win-win løsning etableres. Enten smides delen væk eller den får en ny funktion. Sidstnævnte er at foretrække. Forsøg, om du kan få klienten til at vælge dette.
4. Fortsæt, hvor du slap, hvis du f.eks. var ved at lave regression, og den voksne skulle til at trøste den yngre.

Kan med fordel benyttes, hvis klienten f.eks. ikke kan trøste sit yngre jeg. Eller hvis det yngre jeg ikke tør tage i mod omsorg og kærlighed.



Hvorfor Pias Parts Terapi er Plan B

Hypnotisører og hypnoterapeuter har mange forskellige tilgange til hypnoterapi. De fleste anvender kun direkte suggestioner samt visualiseringer og scripts. Andre specialiserer sig i alders regression, mens andre igen har fokus på tilgivelsesterapi eller partsterapi. Alt sammen har været med til at udvikle det, vi gør i dag.

Jeg tror dog på, at hvis man kun hælder til én metode, reducerer vi muligheden for at hjælpe vores klienter. Mit mål og ønske er at opmuntre vores fag til at rumme alle de avancerede og effektive teknikker og at anvende dem som systemet er opbygget. Jeg er overbevist om, at hypnoterapeuten opnår fuldt udbytte af hvert trin ved at anvende dem i den rækkefølge, jeg foreskriver.

Vi begynder vi med direkte suggestioner (DS), fordi det er den mest simple måde at starte, og fordi det hjælper vores klient til at gå fra en "frygtssom og mistænksom" tilstand, hvilket vil forhindre den rette hypnosedybde, til en tilstand, hvor vi kalder klienten for "ideel klient". Den ideelle klient er en klient, som føler sig tryk og tillidsfuld mht. hypnose. En klient, som har prøvet hypnose, så hun ved, hvad hun kan forvente, hun ved at hun kan blive hypnotiseret, ved at hun er tryk ved hypnoterapeuten, og hun ser frem til næste session.

Trin I: DS giver os, vha. en god pre-talk, før-hypnose-interview, rette induktion, skjulte samt tydelige tests, hypnotiske suggestioner, den ideelle klient.

Trin II: AR kræver en klient, der kan opnå somnambulism, så hun kan opleve ægte regression, og dermed kan genopleve situationerne. Det er min erfaring, at et godt bearbejde i første Trin er godt givet ud! Det er derfor AR kommer efter DS.

I løbet af aldersregressionen udretter vi en hel del. Ved at bruge teknikker såsom Følelsesbroteknikken, Oplyst Barn Teknikken, Alders Progression og Oplyst Voksen Teknikken er vi i stand til at afdække grunden til problemet (Indledende Sanse Event eller ISE), at fjerne effekten, som ISE havde på din klient og give dem en mental forventning om succes i fremtiden. Mens vi fører dem gennem AR processen, lærer vi også noget meget vigtigt, hvilket er meget vigtigt, før vi bevæger os videre til det næste Trin (Tilgivelsesterapi). Vi lærer, hvem der sårede hende. Vi finder ud af, hvem de mennesker er i hendes fortid, som bidrog til dette problem. Det er disse individer, som har brug for at blive tilgivet. Dette er grunden til, at AR går forud for tilgivelsesterapierne i det avancerede hypnoterapi system.

Straks vi har afdækket grunden til problemet og de mennesker i din klients liv, som var forbundet med det, er vi nu i den bedste position til at påbegynde tilgivelses-terapierne.

Trin III: Tilgivelse af andre udføres bedst, når terapeuten har den slags information om klientens fortid. I tillæg hertil kan der i løbet af AR processen være identificeret individer, som man behøver at tage i betragtning ved tilgivelses terapien, som klienten måske ikke har været bevidst om, da hun kom ind for at få hypnoterapi. Det er derfor, at det er vigtigt, at AR går forud for tilgivelse.

I løbet af tilgivelse får klienten flere indsigter, fordi dette ligesom AR er en "indsigts terapi." Hun lærer mere om situationen, menneskene involveret i udviklingen af problemet, og sig selv. Da tilgivelsen er givet i Trin III, er klienten blevet forberedt til at tilgive sig selv. Hvis din klient fortsætter med at nære vrede følelser mod andre, gør det



det vanskeligere for hende fuldt ud at tilgive sig selv. Faktisk kan det at fortsætte med at have disse negative følelser mod andre kontinuerligt afføde følelser af skyld eller vrede inde i hende selv, hvilket får hende til at føle sig uværdig til tilgivelse. Så når vi tager tiden til at udføre Trin III: tilgivelse, rydder vi banen for, at hun i sandhed tilgiver sig selv. Så er klienten blevet fuldt ud forberedt til at udføre Trin IV: Tilgivelse af selvet.

Trin I til IV er en meget grundig og effektiv proces. Ved at fuldføre denne proces med din klient fjernes den første virkning, der forårsagede problemet, og der fjernes de dermed forbundne følelser, frygt, vrede og skyld.

Straks disse Trin er blevet fuldført, vil spørgsmålet eller problemet fuldstændig kollapse, med mindre det er blevet opmuntret, dvs. forstærket af noget eller nogen i din klients nuværende situation. I sådanne tilfælde kan problemet fortsætte med at eksistere, selv om grunden til problemet er blevet fjernet. Dette skyldes, at hvis der er en ændring i opførsel, eller hvis der er en helbredelse i tilfælde af fysisk sygdom, så må klienten miste noget af værdi. Så er der noget at vinde ved at forsætte med at opføre sig på den gamle måde eller forsætte med at være syg. Dette kaldes sekundær gevinst. (Tænk på Maude i Matador... med migrænen!)

Plan B: Pias Parts Terapi er specifik til at tage fat på denne konflikt. I dette tilfælde ønsker klienten både at få forandring og ikke få forandring, at blive rask og forblive syg, eller at ændre sig og fortsætte på den gamle måde. PPT er effektivt når der opstår indre konflikter, og når klienten ikke giver respons i de foregående fire Trin. Dette er grunden til, at partsterapi er Plan B i det avancerede hypnoterapi system.

Du kan også under regression opleve, at klienten ikke kan trøste sit yngre jeg. Enten fordi, den voksne ikke vil eller tør give omsorg til sit yngre jeg. Eller fordi det yngre jeg ikke tør tage i mod den omsorg, den voksne nu kommer for at give. Det yngre jeg har måske oplevet gentagen svigt og afvisning, og har derfor en del i sig, som vil passe på, at hun ikke igen bliver svigtet. Så hellere lukke af for kærlighed og omsorg. Her er PPT igen formidabelt til at hjælpe klienten videre i sin vej gennem regression og forløsning.



Hvad Parts Terapi gør

Partsterapi arbejder med at fjerne adfærden ved at erstatte den gamle funktion med en ny. Den nye funktion skulle være lige så effektiv som den gamle (eller bedre) til at opfylde behov, ønsker eller krav, som den gamle funktion udfyldte.

Alle dele er tilfredsstillet, når processen er fuldført succesfuldt. En "win-win" løsning affødes og godkendes af de to eller flere parter. Så reintegreres parterne. Dette vil blive dækket mere detaljeret på de efterfølgende sider.

Det kunne f.eks. være en del, som får barnet til at sige nej til at blive trøstet af den voksne. Delen beskytter barnet mod at opleve svigt. Denne funktion er ikke længere hensigtsmæssig, så kunsten er at delen får en ny funktion. F.eks. en funktion som gør, at barnet fremover godt tør tage i mod trøst fra den voksne.



Procedure for udførelse af Plan B – Pias Parts Terapi

- At få fat i delene der ikke *ved*, ikke *vil* eller ikke *kan*.

Enhver del har altid et job at udføre for klienten.

Det er sådan, at man nogle gange kan have en del inden i sig, som f.eks. er bange.

Umiddelbart er man ok, men alligevel har man en del, som gør en bange – man mærker f.eks. delen som en klump i maven.

Det kunne f.eks. være en forretningsmand, som ud af til virker cool, men som alligevel har en stor klump i maven. En del, som gør opmærksom på, at den er der, ved at give forretningsmanden ondt i maven.

Delene enten

1. Belønner
2. Straffer
3. Beskytter



© Hypnosekompagniet



© Hypnosekompagniet

Hvordan udføres Pias Partsterapi?

Der er flere muligheder for at anvende partsterapi. Nogle hypnoterapeuter praktiserer udelukkende partsterapi og altså ikke regression. Andre foretrækker at anvende regression først, og senerehen partsterapi, hvis der er behov for det.

Partsterapi kan udføres på mange måder. Stort set kun hypnoterapeutens fantasi sætter grænser. Men groft sagt handler partsterapi grundlæggende om enten at give delene nye funktioner eller simpelthen at komme af med delene. Det vigtigste er, at der hvor delen *har* siddet, SKAL lægges noget nyt ind f.eks. afslappethed!

Uanset hvor du støder ind i en del, som ikke kan, ikke vil eller ikke tør, så kan du vælge at lave partsterapi. (Se eksemplerne som vi nævner på side 46.)

På de følgende sider vises to eksempler på partsterapi. Det ene eksempel er, hvor klienten smider delen ud. Det andet eksempel er, hvor delen får en ny funktion. Dette er at foretrække, så forsøg at hjælpe klienten til dette. Men insisterer klienten på at smide delen væk, så følg eksempelet 1. **De nævnte eksempler er kun vejledende**, eftersom en "perfekt" vil være umulig at beskrive, da vi har med forskellige og individuelle klienter at gøre. Brug eksemplerne som inspiration i starten. Inden du ser dig om, vil du kunne udføre partsterapi uden script ☺.



Eksempel 1 – Klienten smider delen ud

(Eksempel hvor vi er i ISE, og barnet ikke vil have den voksne ned at hjælpe).

Terapeut: Der er en del indeni dig, der siger nej til at der kommer en, som kan være der for dig lige nu... er det ikke rigtigt? En del indeni dig... der måske mærker en følelse eller måske bare noget helt andet... Er det ikke rigtigt?

Klient: Jo...

Terapeut: Hvor sidder den del?

Klient: Den sidder i maven. (Dele kan sidde hvor som helst.)

Terapeut: Okay, hvordan ser den ud... den del som sidder i maven?

Klient: Det ved jeg ikke...

Terapeut: Det er rigtigt, men hvis du vidste det? (vent)

Klient: ... som en kugle...

Terapeut: Hvilken farve har den kugle? (gentag det, klienten har sagt)

Klient: Den er sort

Terapeut: Hvor stor er kuglen, hvis du sammenligner den med en tennisbold?

Klient: Den er større...

(Bliv ved med at spørge til forskellige ting omkring delen, indtil du kan fornemme, at klienten er i kontakt med delen.)

Terapeut: Om et øjeblik prikker jeg dig på panden, og så taler jeg direkte med den del, som sidder inde i din mave... (Prik) Jeg taler nu direkte med den del, som sidder inde i xx's mave...

Hvad er din funktion?

Hvad hjælper du xx med?

Delen: Jeg beskytter xx... (Delene enten belønner, straffer eller beskytter.)

Her har du TO muligheder.

(Enten kan du fortsætte nedenfor, eller du kan benytte eksempel 2.)

Terapeut: Om et øjeblik prikker jeg dig igen på panden, og så taler jeg direkte til xx. (Prik) Jeg taler nu direkte til dig xx.





Hvad vil du gerne sige til det, som delen lige har sagt?

Klient: Den skal forsvinde!

Terapeut: Ja, lige præcis! Men inden du smider den væk, vil jeg gerne have dig til at tænke over, om delen i stedet for skal hjælpe dig på en anden måde fremover? Hvad tænker du om det?

Klient: Puha, nej, den skal bare væk!

Terapeut: Det er helt ok. Forestil dig nu, at du med begge hænder tager *fat* i kuglen i din mave, og *træækker* den ud af maven... hiv til.... med alle kræfter (her er det vigtigt virkelig at opmuntre og støtte klienten) Træk kuglen ud, så du står med den foran dig mellem dine hænder... Ja, lige præcis!
Hvordan ser den ud nu, når du står med den mellem dine hænder?

Klient: Bla... bla...

Terapeut: Hvad har du lyst til at gøre ved den?

Klient: Smide den væk... (Når det først er lykkedes klienten at få delen ud, vil de for det meste bare af med den!)

Terapeut: Ja, lige præcis! Bare smid den væk, langt væk. Gør lige, hvad du har lyst til. (Igen – opmuntr klienten!) Gør det nu, og nik, når du har gjort det.

(Giv klienten lidt tid – og fornemmer du, at klienten kæmper med et eller andet, så spørg: "Er det okay?". Nogen gange har de brug for ekstra hjælp til at komme helt af med delen.)

Klienten nikker.

Terapeut: Forestil dig nu, at der hvor delen før sad, nu bliver fyldt med afslappethed... en følelse af afslappethed spredt sig gennem hele dig fra toppen af dit hoved til spidsen af dine tæer... (Eller hvad du nu kan finde på at sige!)

Er der nu nogen grund til at være bange?

Klient: Nej.

Terapeut: Er der nogen del i dig, som er bange?

Klient: Nej.

Terapeut: Lige præcis. For du har gjort det. Du har sat dig selv fri. Du er nu mere dig selv... du er den rigtige dig... det fylder dig med livsglæde, styrke og tryghed...

En god følelse af... at du kan rumme dig selv på en ny måde... og sikkerhed... end du har følt i lang tid...

(Husk hvor du kom fra – om du var i ISE med klienten, og hvor problemet med denne del opstod, og vend nu tilbage til dén proces.)



© HypnoseKompagniet



F.eks.: Terapeut: (henvendt til barnet): "Er det ok for dig nu, at der kommer en, som kan være der for dig?" (Fortsæt nu med regressionmanualen.)

Eksempel 2 – Delen får en ny funktion

Begynd på samme måde som i eksempel 1 (side 51). Delen har lige svaret: Jeg beskytter xx...

Terapeut: Er der nogen grund til, at du skal beholde den funktion?

Delen: (Ofte svarer de ikke her!)

Terapeut: Om et øjeblik prikker jeg dig igen på panden, og så taler jeg direkte til xx.
(Prik) Jeg taler nu direkte til dig xx.

Kunne du tænke dig, at delen får en ny funktion, så den i stedet for kan hjælpe dig til at blive modig (eller hvad du kan forestille dig, klienten har brug for).
(Man kan også spørge klienten direkte, hvad de godt kunne tænke sig!)

Klient: Ja.

Terapeut: Om et øjeblik prikker jeg dig på panden, og så taler jeg igen direkte med delen inde i din mave... (Prik) Jeg taler nu direkte med den del, som sidder inde i xx's mave... se, xx kunne godt tænke sig, at du i stedet for at hjælpe xx til at blive bange, får en ny funktion, så du fremover kan hjælpe xx til at være modig... Vil du acceptere...at du nu får en ny funktion...?

En funktion, der giver xx styrke og mod?

Delen: Ja... (Hvis ikke delen vil, så skal du have fat i delens del!)

Terapeut: Om et øjeblik prikker jeg dig igen på panden, og så taler jeg direkte til xx.
(Prik) Jeg taler nu direkte til dig xx. Delen i din mave, kan godt acceptere, at den får en ny funktion, så den fremover hjælper dig til at være modig. Hvis du kan forestille dig, at delen fremover skal have den nye funktion, hvordan skal den så se ud? Måske den skal have en ny form og farve?

Klient: Den skal være hvid.

Terapeut: Ja, lige præcis. Nu vil jeg bede dig om at forestille dig, kuglen i din mave lige så langsomt, måske det allerede er sket, skifter farve. Den bliver lysere og lysere... alt i mens du bliver mere og mere afslappet, får en god følelse af lethed, frihed, velvære, afslappethed... (eller hvad du nu kan finde på at sige!)

Nik når du kan mærke, se, fornemme, at det er sket.

Klienten nikker (forhåbentligt! Hvis klienten ikke nikker, så skal du have fat igen, og hjælpe dem videre. Spørg f.eks. "hvad sker der?", "hvad oplever du" osv.)

Terapeut: Lige præcis. For du har gjort det. Du har sat dig selv fri. Du er nu mere dig selv... du er den rigtige dig... det fylder dig med livsglæde, styrke og tryghed...



En god følelse af... at du kan rumme dig selv på en ny måde... og sikkerhed... end du har følt i lang tid...

(Husk hvor du kom fra – om du var i ISE med klienten, og hvor problemet med denne del opstod, og vend nu tilbage til dén proces.)

F.eks.: Terapeut: (henvendt til barnet): "Er det ok for dig nu, at der kommer en, som kan være der for dig?" (Fortsæt nu med regressionmanualen.)



Resumé

Partsterapi er en slags gestaltterapi, hvor vi kommunikerer med dele i klienten. Dele som er i konflikt.

Partsterapi handler om at finde ud af, hvilken funktion delen har for klienten. Hvad den gør for klienten.

Den gamle funktion kan erstattes af en mere ønskværdig adfærd. Eller delen kan smides ud, hvorefter der er plads til en ny del.

Jeg foretrækker at hjælpe klienten til at give delen en ny funktion. Delene kan blive helt triste over at blive smidt væk. De har jo gjort deres bedste for klienten. Så kan vi i stedet for skaffe en ny jobfunktion for delen, er det nærmest en win-win-situation 😊.

Du kan lave partsterapi stort set overalt, hvor der opstår problemer i den avancerede hypnoterapi-proces. På tidslinien under regression eller i tilgivelsesprocessen.

FØR DU LAVER PARTSTERAPI I OVENNÆVNTE EKSEMPLER, BØR DU OVERVEJE DEN MULIGHED, AT DU IKKE HAR FUNDET DEN RIGTIGE ISE. Er det tilfældet, kan du altid vælge at regrediere på en følelse i stedet for at gribe til partsterapi.