



Kapitel 3 – Grundlæggende hypnoseteorier

Modtagelighed og modtagelighedstests

Før vi taler om modtagelighedstests, er vi nødt til at tale om modtagelighed.

Modtagelighed er evnen til ukritisk at acceptere hypnoterapeutens suggestioner. Jo dybere tilstanden af hypnosen er, jo større modtagelighed oplever klienten. Når du guider klienten fra en normal vågen tilstand til et dybere niveau af hypnose, hjælper du hende til at acceptere sværere suggestioner. Når klienten er i dyb hypnose, påvirker dine suggestioner klientens opfattelse af virkeligheden. Hun kan endda opleve amnesia (hukommelsestab) og hallucinationer pga. af suggestioner.

Det er f.eks. derfor, at man i ”hypnoseshows” kan opleve, at folk glemmer, hvad de har udført under hypnosen. Det gør de, fordi de følger forslag i retning af: ”Når du kommer tilbage til her og nu, glemmer du det, du lige har gjort”.

Mange professionelle er uenige om anvendelsen af modtagelighedstests. De klassisk trænede hypnotisører og hypnoterapeuter anvender i større grad modtagelighedstests end de avancerede hypnoterapeuter. Efter min mening kan modtagelighedstests være ødelæggende for klientens succes.

Problemet med at anvende modtagelighedstests i din praksis er, at der altid er mulighed for, at klienten fejler. Hvis klienten oplever, at hun fejler, reduceres hendes tillid til sig selv og til dig som hypnoterapeut, og det nedsætter hendes evne til at gå ind i en dybere tilstand af hypnose.

En dygtig hypnoterapeut ved, at hun skal opmuntre sine klienter ved at opbygge deres tillid til sig selv, til hypnosen og hypnoterapien, for at kunne opnå en troværdig tilstand af somnambulisme, hvilket kræves for at kunne skabe langvarige og permanente resultater.

Nogen gange kan modtagelighedstests dog være nyttige f.eks. ved gruppedemonstrationer eller undervisning. Her kan de anvendes for at konkludere, hvem der vil være gode at lave demonstrationer med.

De hypnoterapeuter, som anvender disse tests, siger, at de gør det for at skabe rapport, og for at vurdere, om de skal anvende tilladende eller autoritære induktioner og fordybere. Men det er min overbevisning, at man ikke behøver bruge disse tests for at nå målet. Der er gode, effektive induktioner som f.eks. Elman-Banyan induktionen, som ikke kræver, at man først afklarer, hvilken fremgangsmåde man skal anvende for at få succes.

Men, hvis du beslutter dig for at bruge modtagelighedstests, enten for individuelle eller for grupper, anbefaler jeg, at du ikke kalder dem modtagelighedstests. Psykologisk set er der ingen der ønsker at gå gennem en test for modtagelighed. Klienter tror generelt, at modtagelighed betyder det samme som godtroenhed. Så man skulle hellere kalde det for koncentrationstest eller test af fantasien o. lign.

Autoritær kontra tilladende tilgang

Generelt set har vi to tilgange til hypnosessioner – tilladende samt autoritær. Den autoritære tilgang kaldes også ”formynderisk” eller ”direkte” fremgangsmåde. I denne situation giver hypnoterapeuten direkte instruktioner til, hvad klienten skal gøre, med



en attitude som forventer en reaktion straks fra klienten. Dette er den mest foretrukne tilgang til hypnose- og hypnoterapi-sessioner, fordi den er mest effektiv.

Den tilladende tilgang kaldes også "ikke-direkte, eftergivende" tilgang. Denne tilgang er generelt langsommere og mindre effektiv end den direkte tilgang, men brugbar når klienter ikke reagerer på den direkte tilgang. Klienten, som har brug for denne tilgang, er ofte mere frygtssom eller på vagt. Den dygtige hypnoterapeut vil veksle mellem disse to tilgange, afhængigt af de behov, klienten har på et bestemt tidspunkt i sessionen – ikke kun ved induktionen.

Modtagelighedstest 1 - Chevreuls pendul

– koncentrationstest.

Denne test er opkaldt efter en fransk hypnotisør, Anton Chevreul. Han var i det 18. Århundrede den første til at opdage, at information i det underbevidste sind kan afdækkes vha. et pendul. Den er en udmærket første test, fordi den lykkes med de fleste klienter. Den er ikke-truende, og børn synes som regel, at den er sjov.

Illustration af pendul og tegning

Sig til klienten:

"Hold pendulet over pegefingern på din skrivehånd. Hold pendulet centreret over midten af tegningen lige midt i krydset. Bare hold det så stille som muligt over skæringspunktet".

Når pendulet så vidt muligt er i ro, begynder du at sige,

"Forestil dig... bare i din egen fantasi, dine tanker... at pendulet begynder at svinge fra højre til venstre, højre venstre.... Fra a til b... fra a til b... det er rigtigt... fra højre venstre, højre venstre, højre venstre, side til side, side til side.... A til b... a til b....".

Læg mærke til, om pendulet begynder at bevæge sig.

Sig derefter: *"Forestil dig nu, at pendulet/stenen begynder at skifte retning. Så det begynder at svinge fra c til d... frem og tilbage, frem og tilbage, det er rigtigt... frem og tilbage, frem og tilbage, frem og tilbage, frem og tilbage, frem og tilbage, c til d... c til d...".*

Og derefter: *"Forestil dig nu, at pendulet/stenen igen begynder at skifte retning.. så det begynder at svinge rundt og rundt... Rundt og rundt ... først i små cirkler.... Lige præcis... Rundt og rundt... rundt og rundt... større og større cirkler... rundt og rundt ..."*

Læg mærke til, om klienten følger forslagene.

(om pendulet følger den ordre, som du giver, og husk at rose med "rigtig fint", når pendulet bevæger sig.)

Til sidst: *"Det er rigtig godt. Bare hold pendulet stille igen... og fortæl mig, hvordan var det?"*



Betydning af klientens reaktion

Positiv reaktion – pendulet bevæger sig præcis i den retning, som suggestionen angiver.

Negativ reaktion – pendulet bevæger sig ikke, hvilket antyder en utrolig stor modstand.

Hvis pendulet reagerer ved at bevæge sig i en anden retning end det foreslåede, kan det tyde på, at vi har at gøre med en person, der har en tendens til at gøre det modsatte af, hvad vedkommende bliver bedt om. Dette er vigtigt at bemærke sig.

(Er klienten motiveret for hypnosen?)

Modtagelighedstest to - Arme hæve/sænke-test

– test af forestillingsevnen (en tilladende test)

Denne test er sandsynligvis den vigtigste af modtagelighedstestene, da forestillingsevnen er den stærkeste kraft i hypnose. Det er den mest udbredte test i konsultationer og klinikker, og vi anbefaler, at du specialiserer dig i at anvende den.

Ved gruppedemonstrationer:

Måske får I lyst til at bruge denne i et selvhypnosekursus. Brug da følgende fremgangsmåde.

Bed gruppen om at rejse sig op, hælene sammen, tæerne pegende let udad. Løft armene op i lodret position frem foran dig med håndfladerne mod hinanden. Vend den ene hånd, så håndfladen vender opad, og vend den anden hånd, så tommelfingeren vender opad.

Brug så scriptet på næste side, idet du udskifter I og Jer med du og dig.

Betydning af klientens reaktion

Positiv reaktion – armene bevæger sig på en langsom og regelmæssig måde. Dette er udtryk for god hypnotisk bevægelse.

Negativ reaktion – en hurtig bevægelse af armen i opadgående eller nedadgående retning kan fortælle dig, at klienten simulerer eller forsøger at behage hypnotisøren. Hvis der slet ingen bevægelse er, kan det være tegn på en utrolig stor modstand. Hos nogle klienter bevæger hænderne sig i den modsatte retning af suggestionen. Dette kan tyde på "overkompensering".



Arme hæve/sænke-test

"Du har en god forestillingsevne, ikke"? Godt"

"Jeg vil bede dig om at deltage i en test for at se, hvor god du er til at bruge din forestillingsevne".

"Jeg vil bede dig om at rejse dig".

"Træd et trin frem (eller tilbage)".

"Tak".

"Lad dine arme hænge løst ned langs siden. Lige præcis. Bare slap af, og lad dine arme hænge løst ned langs siden".

"Jeg vil bede dig om at lukke øjnene".

"Jeg vil bede dig om at løfte armene fremad og op til skulderhøjde.

"Godt"

"Vend din venstre hånd, så venstre håndflade vender op mod loftet".

"Vend din højre hånd, så tommelfingeren peger mod loftet".

"Godt"

"Dette er en forestillingsproces, så jeg vil nu bede dig om at forestille dig, visualisere, hvis du kan. Du kan også bare lade som om, hvis det er det rigtige for dig, at du i din venstre hånd har en meget tung bog (det kunne også være en stor spand, som fyldes med vand, så den bliver tungere og tungere). Forestil dig, at du har en tyk, tung bog i din venstre hånd".

Forestil dig samtidigt, at der er bundet en snor om din højre tommelfinger. Snoren er bundet i en stor, rød heliumballon. Helium, der er en luftart, der stiger til vejrs, får din højre hånd til at gå op, op, op".

"Venstre hånd bliver tungere og tungere og falder længere og længere ned ned, ned, ned".

"Højre hånd bliver lettere og stiger op, op, op".

"Venstre hånd går ned, ned, ned".

"Højre hånd går op, op, op".

"Venstre hånd falder".

"Højre hånd stiger".

"Åbn nu dine øjne".

"Kig på dine hænder. Kan du se, at din venstre hånd gik ned, og din højre hånd gik op?"...

"Det er virkelig godt. Du har en rigtig god forestillingsevne".



Modtagelighedstest tre - Folde hænder-test

– Autoritativ test af forestillingsevnen

Denne test kan anvendes, hvis du opdager, at klienten ikke reagerer så godt på de tilladende test. Det er også en fremragende metode at anvende til demonstration af modtagelighedstest for en gruppe.

Demonstration

Bemærk! I starten af denne test skal du sørge for, at klienterne tager ringe af, der kunne være til gene. Bed om feedback fra klienten, når testen er slut. **Meget vigtigt** – start denne test i et normalt toneleje, og skift undervejs til et mere kraftfuldt autoritativt leje.

Autoritativ folde hænder-test

"Læg alt fra dig, og sæt dig med front mod mig. Hvis du har ringe på, så tag dem af. Ræk dine foldede hænder frem foran dig, og lås albuerne.

Skub hænderne fremad, som om du skubber dem gennem væggen foran dig.

Ret opmærksomheden på den øverste kno, der er nærmest dig selv.

Forestil dig nu, at dine hænder er i en skruestik, og skruestikken lukkes og strammes.

Forestil dig, at dine hænder klæber mere og mere sammen, som om der er lim mellem dem. De hænger fastere og fastere sammen, fastere og fastere, og dine knoer bliver hvidere og hvidere, mens dine hænder presses tættere og tættere sammen.

Fastere og fastere sammen, hvidere og hvidere, dine hænder hænger sammen, som om der var lim mellem dem.

De sidder så fast sammen, at når jeg om et øjeblik beder dig om at prøve at få hænderne fra hinanden, så opdager du, at det kan du ikke. De vil sidde så tæt sammen, at du ikke vil kunne trække dem fra hinanden.

Jeg vil nu tælle til tre, og når jeg siger "tre", vil du forsøge at trække dem fra hinanden, og du vil opdage, at det kan du ikke. Jo mere du forsøger, jo fastere lukker dine hænder sammen...

Et – fastere og fastere

To – som limet sammen

Tre – prøv at trække dem fra hinanden –

DU KAN IKKE, PRØV, DU KAN IKKE! PRØV, DU KAN IKKE!

Du kan stoppe med at forsøge, bare slap af, og lad dine hænder slippe hinanden



Den klassiske tilgang til hypnoseinduktioner

Klassiske hypnose inductioner er baseret på den misforståelse, at hypnose er en form for søvntilstand/afslapning. På et tidspunkt troede man, at den hypnotiske tilstand faktisk var en form for søvngænger. Man mente at dette søvnagtige stadie, kunne opnås ved at lede tankerne hen på tunge øjenlåg og "forslag" om at falde i søvn. Disse "falde i søvn" forslag blev ofte forstærket med forslag om at "blive helt afslappet". I alle tilfælde var hensigten at opnå en hypnotisk tilstand af samme type som søvntilstanden.

Uheldigvis bruger mange hypnoterapeuter, som egentlig har gjort op med opfattelsen af hypnose som en form for søvntilstand, stadig inductioner og terminologi, der antyder netop dette. Hypnoseområdet bør begynde at bevæge sig væk fra disse vildledende opfattelser, termer og teknikker.

De tunge øjenlågs-induktion

Siden hypnosens tidlige historie, har der været forvekslinger mellem søvn- og hypnose-tilstanden. De tidlige hypnotisører mente, at det hjalp til med at få folk i en søvnliggende tilstand, når man inducerede at "øjenlågene bliver tunge". Dette har forårsaget, at vi er kommet til at forbinde hypnose induction med det svingende ur eller pendul.

Der er et par problemer med disse klassiske inductioner:

1. Det kan tage op til 20 minutter at inducere hypnose-tilstanden.
2. Brugen af ordet "søvn".
3. Brugen af ordet "kontrol" til at beskrive et af trinene i hypnosen.
4. Når du er færdig, ved du ikke hvilken dybde i hypnosen, som er opnået.

Nutidens hypnose inductioner og teknikker, bør tage mellem 4 sekunder og 4 minutter at udføre. Dette tillader, at der kan bruges mere tid under hypnose-sessionen på forslag til ændringer eller til at udføre andre hypnoterapeutiske teknikker, f.eks. regression.

Man bør undgå forslag om at klienter skal falde i søvn. Ordet "søvn" skal undgås under alle omstændigheder, med mindre at man tager sig tid til at forklare, at når man anvender ordet "søvn", så mener man ikke "at sove". Det er bedre at foreslå hende at lukke øjnene og blive helt afslappet, måske ligeså afslappet, som når hun sover om natten.

Man skal også undgå ord som "kontrol". Selv når det ikke anvendes under induktionen bør det undgås. Vi har ikke "kontrol" over vore klienter. Hypnose er et teamwork, hvor hypnotisøren eller hypnoterapeuten, påtager sig rollen som coach, anføreren i en dans, eller andet lignende samarbejde. Klienten følger simpelthen anvisninger, på samme måde som kvinden, der danser en vals med sin partner.

Endelig er det vigtigt, at hypnoterapeuten er klar over hvilken hypnotisk tilstand der er ønskelig for at udføre opgaven, og at hun har en induktion klar, som er designet til at få hendes klient i denne tilstand. De klassiske hypnose inductioner, såsom tunge øjenlåg



induktionen og de progressive afslapnings inductioner, tager for lang tid om at opnå den hypnotiske tilstand, og rammer ikke et forudbestemt niveau for hypnosen.

Progressiv afslapnings induktion

Denne induktion anvendes af rigtig mange hypnoterapeuter – desværre! For den har rigtig mange ulemper. Her er nogle få af dem:

- 1) Den tager for lang tid
- 2) Den er ikke troværdig
- 3) Klienten falder måske i søvn...
- 4) Den bringer ikke klienten i en bestemt hypnosedybde

Induktionen går ud fra princippet, at man skal skabe en søvnliggende tilstand ved at foreslå en meget dyb afslapning. Den har fordelen, hvis den udføres korrekt, at din klient vil føle sig meget afslappet, og de fleste mennesker associerer denne afslappethed med følelsen af at være hypnotiseret. (De ved ikke bedre...).

Her nedenfor er et eksempel på en progressiv afslapnings induktion.

Du skal til at deltage i en interaktiv øvelse. Jeg vil bede dig om at deltage ved at bruge din levende forestillingsevne på en meget aktiv måde, der kan hjælpe dig med at opnå de resultater, som du ønsker dig.

Luk dine øjne, og slap af. Forestil dig et øjeblik, at alle muskelgrupper i hele din krop slapper af. Tag en dyb indånding. Rigtig godt! Og tag så endnu en dyb indånding.

For hvert åndedrag, du tager fra nu af, kan du forestille dig, hvordan luften flyder ned gennem din brystkasse og spreder afslapning ud gennem hele din krop. Læg mærke til afslapningen, mens jeg taler til dig.

Slap af i alle muskelgrupper i ansigtet. Slap af i hovedbunden - i panden - øjenbryn - øjenlåg. Og i dine kinder. Og din næse. Og din mund. Og især i muskelgrupperne omkring munden og læberne.

Sørg for ikke at bide tænderne sammen. Bare slap af. Slap af i hagen. Lad alle muskler i hele dit ansigt slappe fuldstændigt af. Lad musklerne i din hals slappe af. Den forreste del af din hals. Og det bagerste af halsen - nakken. Ned til skuldrene. Mærk, hvordan skuldrene slapper fuldstændigt af. Giv slip på enhver spænding, der måtte have hobet sig op i skulderområdet. Det føles rigtig godt at slappe af.

Og lad dine arme slappe af nu. Overarmene - albuerne - underarmene. Slap af i dine håndled. Dine hænder. Lad også fingrene slappe af - fuldstændigt.

Forestil dig, hvordan dine arme bliver mere og mere tunge. Løse og slappe. Tunge - løse - og slappe. Som en våd klud.

Og træk vejret stille og roligt. Bemærk, hvor dyb og regelmæssig din vejtrækning allerede er blevet i forhold til tidligere - for bare nogle øjeblikke siden, da vi startede. Føl din vejtrækning. Føl rytmen i vejtrækningen. Bemærk, hvordan mellemgulvet udvides og trækkes sammen. Og brystkassen, hvordan den udvider sig og trækker sig sammen. Lad brystmusklerne slappe fuldstændigt af. Hele vejen ned til din mave. Mærk, hvordan musklerne i maven slapper af. Slip hver eneste spænding, der måtte være i det område.



Og lad musklerne i din ryg slappe af. Lad de store muskelgrupper i den øverste del af din ryg slappe af. Ned langs med rygsøjlen og til det nederste af din ryg. Bare slap af. Slap fuldstændigt af. Og lad også de små muskelgrupper i den nederste del af din ryg slappe af. Og hofterne slapper af. Og dine ben - især dine ben - dine lår - dine knæ - dine lægmuskler - dine ankler - dine fødder. Og dine tæer. Bare lad disse muskelgrupper slappe fuldstændigt af, men du synker ned i et dybt afslappet velvære. Og giver slip. Lader dit sind og din krop blive et. Du føler dig godt tilpas. Føler dig veltilpas. Føler dig rigtig godt tilpas nu.

Mange mennesker, der har prøvet den her form for afslapning, fortæller om følelserne i deres krop. Nogle mærker en følelsesløshed i deres arme og ben. Nogle har en følelse af snurren og prikken (som nåle) i deres arme og hænder.. Og andre mærker både følelsesløsheden og snurren og prikken på skift...

Nogle føler, at deres krop bliver let, mens andre føler, at den bliver tung....Hvis du oplever lethed, kan det være, at du føler, du flyder - over stolen. Hvis du mærker tyngde, føler du måske, at du synker ned gennem stolen.

Og nogle mennesker opdager, at de er nødt til at synke en ekstra gang, når de slapper af. Det er fordi deres spytkirtler tørrer fuldstændigt. Og hvis du har brug for det, er det bare helt OK. Mange opdager også, at når de slapper af, og lader øjenæblerne slappe fuldstændigt af i øjenhulerne, så begynder øjnene at vibrere, sitre eller dirre. Dette er et fantastisk tegn på, at de slapper af.

Nogle mennesker oplever en form for sanseforstyrrelse eller adskillelse i deres krop. (Måske føler de, at armene sidder der, hvor benene plejer at sidde - eller omvendt). Dette er også et godt tegn på, at de slapper rigtig godt af.

Det vigtige ved alle disse tegn er, at hvis du oplever nogle af disse tegn, så viser det DIN VILLIGHED OG KLARHED TIL AT TILLADE DIG SELV AT KOMME I HYPNOSE... Det at komme i hypnose sker gradvist, og om et øjeblik, så tæller jeg fra 1 til 20. For hvert tal, jeg siger, kan du synke dybere og dybere ned, i dit helt eget tempo.

Men før, jeg begynder at tælle, vil jeg bede dig forestille dig en sky, der smyger sig ind under din krop. Den har form som en stol. Forestil dig, at denne stol har armlæn. Det er en varm og behagelig sky. Det er din personlige sky. Bemærk, hvordan den smyger sig ind under din krop. Nu bringer den dig til et meget meget dejligt sted. Et særligt sted i dit liv. Et meget behageligt sted. Et sted, hvor du er lykkelig. Et sted, hvor du føler dig godt tilpas. Et sted, hvor du ser godt ud. Så giv nu skyen lov til at smyge sig ind under dig og bringe dig hen på dette særlige sted - hvor du er lykkelig, slapper af og er meget rolig.

Bare bliv der et øjeblik, mens jeg tæller, og du giver dig selv lov til at gå dybere og dybere i hypnose.

1. - dybere og dybere
2. - hele vejen ned
3. - træt
4. - og doven



5. - bare giv slip

6. - helt slip

7. - dybere og dybere

8. - endnu længere ned

9. - endnu mere træt

10. - og mere doven

11. - du synker længere ned

12. - endnu dybere end for et øjeblik siden

13. - dybere og dybere

14. - du synker længere ned

15. - slapper endnu mere af

16. - langt langt ned

17. - dybere

18. giv helt slip

19. og endelig

20. dyb dyb hypnose

Og dit sind er fuldstændigt afslappet nu og åbent, så det kan modtage de nyttige og gavnlige forslag/suggestioner, som jeg skal til at give dig. Du kan bruge de suggestioner, du synes, er anvendelige nu, og du kan afvise dem, der ikke er anvendelige lige nu, men som måske kan være anvendelige fremover.

At få klienten ud af hypnosen igen

Gennem hypnosens historie er hypnosetilstanden altid blevet forvekslet med søvn. Derfor anvendte hypnotisøren i fortiden ordene "Vågn op", når klienten skulle ud af hypnosen igen. Anvender vi disse ord, forstærker vi blot misforståelsen, at hypnose er det samme som søvn... Derfor er det bedre at anvende ord som "tilbage til normal dagsbevidsthed" eller "tilbage til fuld opmærksom dagsbevidsthed".