



Kapitel 16 – Trin II: Alders Regressions Terapi

Eliminering af ked-af-det-hed og/eller angst.

Du er klar til at påbegynde Trin II, Alders Regressions Terapi, når du har opfyldt kriterierne for at have en somnambulistisk klient. Dette fordi, somnambulisme er nødvendigt for at kunne lave ægte regression. (Ægte regression er hvor klienten genoplever situationen og taler i nutid, mens psedoregression er hvor klienten *husker* i stedet for – og f.eks. taler i datid.)

Anvendelsen af før-hypnose-interviewet til opstart af Alders Regression

Jeg anbefaler, at du anvender følelsesbroteknikken, når du udfører alders regression. Dvs. du lader følelsen, som er forbundet med problemet, frembringes, hvorefter vi forstærker følelsen, og lader følelsen bringe klienten tilbage til en tidligere situation, hændelse eller oplevelse, hvor klienten også oplevede følelsen. Sådan bliver vi ved, indtil vi er årsagen til problemet er afdækket.



I praksis opstarter du regressionen ved at nævne det, du fik fat i under før-hypnose-interviewet hvor du spurgte: *"Hvornår har du sidst oplevet at have det sådan?"*, og hvor klienten beskrev den nyeste situation, hvor hun oplevede problemet. Hvor var hun? Hvem var hun sammen med? Hvad skete der? Hvad følte og tænke hun?

"Du fortalte mig før, at noget har besværet dig i lang tid. Er det ikke rigtigt? At du den anden dag oplevede at _____" (Nævn det fra før-hypnose-interviewet, hvor klienten sidst oplevede problemet! Og opbyg følelsen...) og du blev _____ (nævn følelsen fra interviewet), er det ikke rigtigt?

Om et øjeblik prikker jeg dig på panden, og tæller fra 3 til 1. Så vil dit underbevidste sind guide dig direkte tilbage til en tidligere situation, hændelse, oplevelse, som har alt at gøre med det du er kommet her for i dag.

(Prik let på panden, mens du tæller og guider!)

Tre... heelt tilbage... tilbage gennem tankerne, følelserne, farverne, fornemmelserne... To... længere tilbage... ja lige præcis... helt tilbage... Ét... NU er du der! Vær der."

Følelsesbroteknikken og Oplyst Barn Teknik

Følelsesbroteknikken er en meget kraftig teknik, som alle avancerede hypnoterapeuter bør kunne håndtere. Følelsesbroteknikken hjælper dig til at kunne afdække årsagen til problemet. Ved at anvende Oplyst Barn Teknikken er du i stand til at neutralisere årsagen til problemet.

Det er vigtigt for dig at kende disse to forskellige betegnelser:

1. **Indledende Sanse Event (ISE)** - Oplevelsen, der startede problemet.
2. **Senere Sanse Event (SSE)** - Oplevelser, der forstærker ISE.



Dette kapitel dækker de væsentlige trin, som kræves for at udføre en hel aldersregressions proces. **Du finder uddybende scripts i "Hypnobiblen".**

Overblik over Trin II

Når du gennemfører en avanceret Trin II session, vil det hjælpe dig at huske på den simple og effektive tjekliste her nedenfor.

1. Gennemgå forrige session.
2. Induktion og fordyber. (Sørg for, at klienten er somnambulistisk!)
3. Følelsesbroteknikken til Aldersregression.
4. Afdæk og neutraliser ISE ved at anvende Oplyst Barn Teknik.
5. Guid evt. klienten til BISE. Before ISE. Når klienten er i BISE, er det lettere at acceptere forslag, for her ved klienten i princippet endnu ikke, hvad hun kommer til at opleve i fremtiden. Her har hun en slags "helle".
6. Lav reframing ved at gå gennem SSE'erne og lav progression, hvis det er hensigtsmæssigt.. (Lav progression lige efter reframing eller lige før "opvågning").
7. Giv suggestioner ud fra før-hypnose-interviewet (med hjælp fra EGO-styrknings-scriptet, når du er ny hypnoterapeut).
8. Progression.
9. Væk og lav post-hypnotisk interview.



© Hypnosekompasset

Procedure for Trin II – Anvendelse af følelsesbroteknikken

1. Følelsesbroteknikken, som regredier klienten til ISE.

Sikr dig, at ISE kobles til den problemstilling, klienten kom til dig for at få løst. Du kan f.eks. hjælpe klienten ved at spørge: *"Hvordan kan det være, at dit underbevidste sind har guidet dig hen til lige præcis denne situation?"*

2. **Oplyst Barn Teknik.** Målet er at fjerne al frygt og misforståelse, som barnet havde omkring sig selv, andre eller omgivelserne. Hvis frygt eller fejlagtige følelser opstår pga. misforståelser, vil de blive elimineret, når hun bliver informeret om sandheden. Denne information vil komme fra den voksne klient (som vi kalder "den voksne"☺), og dig som terapeut.

"Hvad ville du ønske, at du havde vidst den gang, som du ved i dag?" Dette vil ofte give den nødvendige information, som vi har brug for at fjerne misforståelser vedr. situationen. F.eks. finder vi ud af, at moderen altid elskede hende, hvor barnet troede, at moderen ikke elskede hende.

3. **Integration.** Når barnet er ok, får du den voksne til at integrere barnet inde i sig. Hvis ikke, kan du blive nødt til at fortsætte regression, fordi I måske ikke har fundet den rigtige ISE og BISE.



4. **Reframing:** Lad barnet bevæge sig fremad fra ISE og gennem SSE'erne. Dette hjælper klienten til virkelig at mærke, hvordan indsigten allerede nu har skabt forandring, og samtidigt er det en test for, om forandringen er indtruffet. Hvis der er problemer under reframing, kan det enten skyldes, at I ikke har fundet ISE, eller at en given SSE måske i virkeligheden har trådt tilbage til en anden ISE. Eller at der er en sekundær gevinst ved problemet. Her kan du evt. slå over i partsterapi – altså Plan B, som vi kommer omkring senere i uddannelsen.
5. Lav **Oplyst Voksen Teknik** ved at lade barnet opdage, at hun har forandret sig, og lade hende rapportere forandringer til den voksne. F.eks.:
 - a. *"Gentag efter mig: "Jeg har forandret mig, for nu ved jeg at _____" afslut selv sætningen, hvad er det, du ved?"*
 - b. *"Sig nu til den ældre udgave af dig: "Når jeg har forandret mig, har du forandret dig, for jeg er din fortid og du er min fremtid."*

Dette hjælper med at få forandringer flyttet ind i bevidstheden i den voksne.

6. **Progression** er en metode, hvor den voksne bliver bragt ind i fremtiden. Her kan vi teste, om forandringen er sket. Det udføres ved at lade barnet bevæge sig trygt og sikkert hele vejen op til den voksnes alder, og derefter lave progression. Det hjælper klienten til et mere positivt og realistisk syn på fremtiden. Lad f.eks. den overvægtige se sig selv som slank eller rygeren som røgfri osv. Den deprimerede klient oplever håb. (Brug "beviset" fra før-hypnose-interviewet ☺).
7. Fortsæt med **direkte suggestioner**. Suggestionerne fra før-hypnose-interviewet, og her er det en fordel, at du fletter klientens egen indsigt ind. Den, som du fik foræret som nævnt oppe i punkt 5.
8. Afslut altid sessionen med **direkte suggestioner** vedr. problemet, som klienten kom for at få løst. Denne proces har tvunget det underbevidste sind til at tænke over fortiden og dermed omorganisere oplevelserne. Nu er sindet klart til at acceptere nye suggestioner – mere end nogensinde ☺.
9. Husk at lade klienten opleve fremtiden – altså **progression**. Dette fungerer både som et lys forude, og skaber håb. Ydermere er det en test for, om klienten rent faktisk kan forestille sig problemet som værende løst.
10. **Væk** klienten fra hypnosen med suggestioner om at føle sig godt tilpas osv.
11. **Post-hypnose-interview** giver klienten mulighed for at stille spørgsmål osv. Aftal/anbefal også flere sessioner, hvis ikke I allerede har gjort det.

Hvordan ved du, at du har fundet årsagen – altså ISE?

Hvert problem, som motiverer folk til at kontakte en hypnoterapeut, har en årsag. Alders Regressioner er et af de mest kraftfulde redskaber for hypnoterapeuten. Det hjælper hypnoterapeuten til at finde årsagen til problemet (Kaldet Indledende Sanse Event, ISE) for derefter at neutralisere det, såvel som senere events, som forstærker det (Senere Sanse Events, SSE). Processen, hvor den voksne klient samt hypnoterapeuten neutraliserer problemet, kaldes Oplyst Barn Teknik. Den voksne klient samt



hypnoterapeuten giver "barnet" den nødvendige information, som det har brug for, for at kunne eliminere den negative effekt, som oplevelsen har givet barnet. F.eks. kan barnet have troet, at det ville dø, da det første gang blev ladet alene, eller at hun ikke var elskelig, da hendes mor blev vred på hende osv. Processen fjerner disse overbevisninger samt den følelsesmæssige smerte ved at fortælle hende sandheden omkring oplevelsen. At hun overlever og at hun er elskelig osv.

Oplyst Barn Teknikken er mest effektiv, når den udføres før ISE, altså før skaden skete. I bund og grund handler det om at gå gennem situationen velvidende, hvad den voksne klient ville ønske, hun havde vidst dengang, så hun kan gå gennem situationen uden at blive påvirket negativt.

Mange hypnoterapeuter er ikke klar over, hvordan man sikrer sig, at man virkelig har fat i ISE, for de ved ikke, hvordan de identificerer ISE. Det betyder i praksis, at man måske kun har fat i en SSE. Det resulterer ofte i en terapi, der ikke er så effektiv, og det kan skabe frustration for både klient og hypnoterapeut.

Nøglen til succes med hypnoterapi er at finde ISE. Hvordan ved man så, når ISE er fundet? Ja, faktisk kan vi realistisk set ikke vide det med sikkerhed. Men, jeg vil give dig kriterierne, som jeg selv tager udgangspunkt i, når jeg vurderer, om klienten og jeg har fat i den rigtige årsag til problemet.

Kriterier for at fastlægge ISE, mens du udfører regression:

1. ISE bør give mening i henhold til problemstillingen/klientens historie.

Hvis klienten véd, at hun havde problemet i en tidligere alder, end den alder hun havner i under regression, har du ikke fundet ISE. Hvis du f.eks. véd, at klienten har haft angst for edderkopper, siden hun var 7 år gammel, skal ISE findes tidligere end alderen 7.

2. ISE indtræffer generelt før 7-års-alderen.

Med mindre der har været en slags trauma som f.eks. krig, voldtægt, naturkatastrofe osv. viser det sig for det meste, at ISE indtræffer før 7-årsalderen, og nogle eksperter mener endda, at ISE skal tilbage til før 4-års-alderen.

3. Klienten fortæller under regression, at følelsen er ny.

Under regression spørger hypnoterapeuten altid: "Er følelsen ny, eller er den velkendt?". Hvis velkendt, regredieres klienten endnu længere tilbage.

4. Bekræft, at følelsen er ny ved at regrediere igen.

Havner klienten samme sted, er det sandsynligt, at du har fundet ISE. Ofte viser det sig faktisk, at klienten kan gå endnu længere tilbage!

5. Regredier til *før* ISE dvs. BISE (Before ISE), hvor følelsen ikke burde eksistere!

Når klienten er regredieret tilbage til før ISE, burde hun føle sig tryk og sikker.

Før ISE burde klienten være villig til at acceptere suggestioner, som fjerner enten frygt eller misforståelser. Er der modvillighed nu, bliv ved med at lave regression.



© HypnoseKompaniet



Fingerpeg om, at du har ramt ved siden af ISE, mens du udførte regression:

Hvis du oplever ekstremt besvær i den hændelse, som du tror, er ISE, kan det tyde på, at du ikke har fundet den rigtige ISE. Vær ikke bekymret for, om du går for langt tilbage. Det er ikke ualmindeligt, at klienter, som har haft en hård barndom, regredierer tilbage til tidlig spædbarnsalder, fødslen eller graviditeten. (Eller endda "tidligere liv".)

Kriterier – efter du udførte regression – som bevis for at du fandt ISE:

Når du har fuldført en session med regression, skal klienten gerne føle sig lettet efter sessionen. Hvis klienten er oprevet/ked af det efter sessionen, betyder det ofte, at arbejdet ikke er fuldført. Hvis regression er fuldført korrekt, vil klienten føle sig godt tilpas, og glæde sig til næste session. Mange klienter skal dog lige have lov til "at lande" oven på sessionen, og kan godt være kede af det, fordi de indsigter, de har fået i sessionen, flytter på hele deres eksistensgrundlag.

Sådan opdeler du Trin II i flere sessioner

Som nævnt tidligere svarer et trin ikke nødvendigvis til én session, men mere en 4 Trins tilgang. Det betyder, at et Trin nogle gange godt kan tage længere tid end en enkelt session. Det afhænger af forskellige faktorer som "kemi" mellem hypnoterapeut og klient, kompleksiteten af problemet, din klients evne til at samarbejde og få indsigt i de forskellige oplevelser, som hun får under regression, samt hvor lang tid sessionen varer.

Når du afslutter hver session, skulle din klient gerne have en følelse af fuldendt arbejde, og opleve en forandring i forhold til det problem, hun kom med. En ufuldendt session efterlader måske en klient, der er oprevet/ked af det efter sessionen, fordi følelsen, der kom op, ikke blev fuldt til dørs med følelsesbroen.

Her er to situationer, hvor du måske er nødt til at opdele aldersregression i mere end én session, og hvordan du kan gøre det effektivt.

1. Du har endnu ikke fundet ISE.

Hvis du kommer dertil, hvor du ikke kan lade sessionen tage længere tid, og du endnu ikke har fundet ISE, skal du sørge for, at du har tid nok til at udføre Oplyst Barn ved en SSE. Det vil give din klient en form for indsigt og en følelse af, at noget blev forløst. Som altid afslutter du sessionen med direkte suggestioner i henhold til problemstillingen. Det giver klienten en midlertidig løsning, indtil hun kommer igen til næste session. (Klienten ved ikke, at det er en midlertidig løsning!)

I løbet af næste session regredierer du klienten tilbage til den samme SSE, og bringer følelsen op igen "*som om der ikke blev høstet fordele af indsigterne fra forrige session*". Herefter fortsætter du med regression, og finder ISE osv.

Som altid afslutter du sessionen med direkte suggestioner i henhold til problemstillingen.

2. Du fandt ISE, gennemgik Oplyst Barn, men havde ikke tid nok til at gå gennem alle SSE'erne (reframing).

Hvis du formår at komme så langt, at du kan lokalisere ISE og fuldføre Oplyst Barn, har du udført det meste af arbejdet, men en stor del af goderne kommer, når du reframer gennem SSE'erne. Det arbejde laver du ganske enkelt ved næste session.



I løbet af næste session regredierer du igen klienten til ISE eller til før ISE, hvor du og "Den Voksne" fortsætter processen med at informere barnet, om hvad det har brug for at vide, for at kunne gennemgå alle SSE'erne uden at blive påvirket negativt af dem.

Opsummering:

For at kunne udføre regression er det nødvendigt at din klient kan opnå somnambulism. De fleste mennesker kan opnå den tilstand, når forberedelsen er gjort godt nok såsom pre-talk, tilpasset induktion samt brugen af overbevisere.

Regression neutraliserer gamle fejlagtige overbevisninger og følelser associeret til problemet. Det får det underbevidste sind til at reorganisere, hvor de gamle følelser erstattes af nye og mere realistiske overbevisninger og positive følelser. Alt sammen vha. Oplyst Barn-teknikken.

Det får din klient til at blive endnu mere modtagelig i forhold til situationen/problemet.

Derfor er det vigtigt, at du afslutter hver session med et par minutter med direkte suggestioner, som netop styrker forandringen.





Guide klienten gennem regression – uden at styre/lede

Når din klient er i gang med alders regression, er det vigtigt at du kan guide hende uden at forstyrre processen og samtidigt uden at lede/styre. Du skal være neutral og "ikke-dømmende". Her nedenfor finder du fraser og sætninger, som hjælper klienten til at bevæge sig gennem oplevelsen. Du skal have fokus på at hente oplysninger uden at lede.

Første indtryk, er det mørkt eller lyst?

Første indtryk, er du indenfor eller udenfor?

Første indtryk, er du alene eller sammen med nogen?

Hvem er der?

Er det mørkt eller lyst? ... Er du udenfor eller indenfor? ... Er du alene eller sammen med nogen? Hvad sker der?...

FIF: Kan klienten intet se, eller svarer hun "det ved jeg ikke", så tag det stille og roligt, og sig: "Det er rigtigt, du ved det ikke. Men hvis du skulle gætte? Er du så mest indenfor eller udenfor – er det mest lyst eller mest mørkt?" osv.

Hvordan har hun det med det?

Hvordan véd du, at hun har det sådan?

Første indtryk, hvor gammel er du?

Står, sidder eller ligger du?

Beskriv, hvor du er.

Beskriv det for mig.

Godt.

Bliv ved.

Gå til det tidspunkt, hvor du følte_____.

Fortsæt.

Fortæl mig alt, når det sker.

Fortæl mig mere om det.

Hvordan får det dig til at føle?

Gå frem til næste gang, du føler sådan.

Gå tilbage til en tidligere gang, hvor du følte sådan.

Gå fremad til den næste betydningsfulde oplevelse.

Hvad får det dig til at tænke?

Hvad får det dig til at føle?

Hvad sker der nu?

Hvad sker der så?

Hvad skete der lige nu?

Hvad har du brug for?

Hvor er du nu?

Hvad får dig til at føle sådan, 10-årige? (Tallet 10 indikerer alderen på den regredierede klient. Ved at sige det sådan, hjælper vi klienten til at holde fokus på regressionen.)



© HypnoseKompagniet

FIND SELV PÅ FLERE.



Tal altid i nutidsform. Hvis du bruger datidsform, skal du gøre det tydeligt, at du taler til den regredierede klient. Det gør det netop ved at kalde klienten for alder. F.eks. spørger du: *"Okay, 10-årige, hvad skete der lige der?"* Det gælder også, hvis du bruger spørgsmålet "hvorfor". Spørger du "hvorfor", vil det ofte være den voksne klient, der svarer. Vær påpasselig med at bruge "hvorfor", for det vil ofte få den analytiske del af hjernen til at arbejde. Det kan også give klienten skyldfølelse, hvilket skal undgås!

Teknikker, som hjælper klienten til at udtrykke sine følelser

Den første regel, som hjælper klienten til at afdække og udtrykke følelser, er at være observant. Hold øje med signaler, som indikerer, hvad der sker indeni klienten.

Her er nogle signaler, du kan holde øje med:

- Ændring i rytmen af åndedrættet
- Et stort suk
- Ansigtssfarven bliver rød
- Begynder at græde
- Skælvende læbe
- Ansigtstrækninger eller spjæt
- Ryster, skælver
- Stammer, rømmer sig
- Barnlig stemme

Ting, du kan sige:

- *"Jeg kan se på dig, at du bliver berørt af at tale om dette."*
- *"Hvad sker der lige nu?"*
- *"Hvordan får det dig til at føle?"*
- *"Jeg ved, at du ikke ved det. Men hvis du vidste det, hvad tror du så, du ville føle?"*
- *"Hvis den følelse kunne tale lige nu, hvad ville den så sige?"*

Vær sikker på, at du aldrig virker dømmende, når klienten udtrykker sin følelse. Sørg for, at du roser hende, hver gang en selv-erkendelse opstår. F.eks.:

- *"Wau, det var fantastisk!"*
- *"Det var virkelig modigt. Det kræver stort mod at tale om sine følelser."*
- *"Du gør det rigtig godt. Det kræver stort mod at græde."*
- *"Jeg har stor respekt for, at du kan tale om det."*
- *"Tak fordi du deler det med mig".*



Problemløsning og håndtering af svære Alders Regressions sessioner

1. Hvis din klient fint følger forslag, men dissocierer* sig fra oplevelsen, har hun måske ikke forstået instruktionerne. Prøv følgende:
 - a. Få klienten til at *"gå ind i billedet, som om det sker endnu en gang"*.
 - b. Bliv i nutidsform, og klienten begynder måske at associere**.
2. Hvis din klient siger, at hun ikke ser noget, siger du: *"Det er rigtigt. Du ser det ikke... bare VÆR der... og giv dig god tid... hvis du skulle gætte... vil du så gætte på, at det er mest mørkt eller mest lyst?"*

Hvis din klient ikke vil regrediere ved at følge en følelse tilbage til en oplevelse associeret med problemet (følelsesbroen), kan du træne klienten i regression ved at regrediere tilbage til gode oplevelser først, og fortsætte derefter.

* Hvis klienten taler i datid eller ser sig selv udefra, så har hun dissocieret sig.

* Hvis klienten taler i nutid og oplever situationen, som om hun rent faktisk genoplever den igen, så er hun associeret.