

The corrective bodily experience. Hypnos som en normgivande upplevelse

Inom psykoterapin talar man ibland om "the corrective emotional experience". På samma sätt borde vi låta våra patienter, särskilt de med stressproblematik, uppleva den kroppsliga motsvarigheten. Denna kan beskrivas som ett djupt avslappnat tillstånd som många patienter kanske inte upplevt på årtal.

▽ Stresskonen eller tratten ger en bild av hur vi normalt har tillgång till erfarenhet, lyhördhet, känslighet och empati när vi är lugna, högst upp i tratten. Ju mer stressen sedan ökar desto mer krymper utrymmet, vi sjunker ner i tratten. Där nere blir vi "korkade", vi förstår inte vad kroppen berättar. Vi blir döva, okänsliga och blinda för kroppens signaler. Förtrogenhet med hypnosmetodik är då värdefullt för att få tillgång till lugna tillstånd. Tänkandet, att använda intellektet som enda metod, är överreklamerat. Förnuftet i kombination med känslor och levandegjorda framtidsscenarioer kan lättare motivera och förändra.

När jag har arbetat med patienter med utmattningsproblematik och förmedlat trance har många äntligen fått tillgång till en djup försjunkenhet, till vila, ro och välbefinnande. Det har ofta blivit en nyupptäckt, en normgivande upplevelse och en vändpunkt i förmågan att lyssna till kroppen. I de flesta fall har jag också spelat in detta direkt, "live" och försett patienten med en cd-skiva. I andra fall har jag använt de inspelningar jag gjort tidigare som kan passa många.

Efter några lyssningar verkar det som ett behov av sådana stunder uppstår för många patienter. En del fortsätter att använda inspelningarna under lång tid, andra upptäcker att de inte längre behöver lyssna, de hittar till sina lugna tillstånd själva. På skivorna uppmuntras det senare. Mindfulness och meditation är andra motsvarigheter till detta men cd-skivor kan vara en genväg. Det är den positiva upplevelsen som motiverar, lustprincipen är en stark förändringsfaktor. Att beskriva en metod tillsammans med upplevelsen blir som att prata om meny och att dessutom få avsmaka måltiden.

Tillståndet som patienten hamnar i kan beskrivas som en trance eller hypnos. Det är naturligt att då också förmedla lämpliga bilder, metaforer eller historier eftersom patienten är mottaglig för ett högerhjärnespråk. Likaså passar det bra att ge instruktioner till närvaro och vakenhet i vardagen. Det är lämpligt att poängtera att patienten vid lyssnandet gärna får vara passiv, utan krav att aktivt lyssna eller förstå; en lättnad för denna vanligen ambitiösa patientkategori.

Flertalet patienter, men inte alla, har denna fallenhet att absorberas, att gå ner i ett läkande tillstånd, och brukar vara tacksamma att arbeta med. Motivationen kommer ofta med upplevelsen. En annan typ av patienter är de som oavsiktligt eller vanemässigt använder sin kreativa förmåga till att skapa oro och ångest. Patienter med GAD (generaliserad ångest) och liknande tillstånd har sällan samma förmåga att hitta till lugna och läkande tillstånd, men kan lära sig och uppnå liknande resultat efter övning.

När man arbetar med avslappning och hypnos förekommer det då och då att patienten blir kvar i en trance och inte vill komma åter till rummet. Skälet brukar vara en önskan att hålla kvar välbehaget, den lugna och läkande känslan. Genom att ge lite extra tid samt löftet om att återskapa detta avslappnade tillstånd brukar det gå lätt för personen ifråga att återvända till rummet, till här och nu.

Det finns dock fall där avslappning kan bli obehagligt. En traumatisk bakgrund kan göra upplevelsen ångestfylld. Jag använder ofta en skattning av dissociation för att vara vaksam på detta, hög poäng på DES-skalan (Dissociation Experience Scale) är ett varningstecken. Trots detta kan metoden fungera bra speciellt om tillståndet kan associeras till en trygg plats.

Sammanfattningsvis kan avslappning och hypnos vara ett värdefullt komplement till kognitiv och beteendeinriktad terapi för patienter med stressproblematik. Min erfarenhet är att återhämtningen då går snabbare. Förmågan att avlyssna kroppen ökar. Att aktivt öva och vidmakthålla metoder som självhypnos, meditation, öva närvaron, samt avslappning är en förutsättning. Dessa personer behöver ofta kortare tid och färre behandlingstillfällen än andra patienter innan de kan återgå till en fungerande vardag. Naturligtvis finns liknande tillstånd när många ritar, målar, musicerar eller rör sig.

Björn Enqvist

bjorn_enqvist@swipnet.se

www.hypnosmetodik.com

Leg. tandl. Med. Dr. Leg. psykoterapeut