

Hypnos och imaginativa metoder

Björn Enqvist, sammanställt från två intervjuer

2007-05-14

Vad är hypnos för dig?

Det går inte att säga vad det är på ett enkelt sätt, svaret blir lätt komplext. Att levandegöra ett gammalt minne kan skapa en liknande försjunkenhet som hypnos. Ibland är hypnos eller trance överreklamerat som begrepp. Trance finns ju både i vardagen och i många terapiformer.

Likafullt kan hypnos innebära tillstånd som öppnar helt andra möjligheter än vad som är möjligt i det så kallade vakna tillståndet. Under hypnos erbjuds många genvägar, nya förhållningssätt och beteenden underlättas. Inte minst kan vi påverka fysiologi och kropp. Smärttillstånd kan lindras i förvånansvärt hög grad. Konsekvenserna av trauma kan lättare förstås och behandlas. Stabilisering och en fungerande vardag är dock förutsättningar för att använda hypnosmetoder i avtäckande syfte, annars blir det lätt "otäckt" alltför snabbt.

Under hypnos kan man kontakta separata delar av system som annars är integrerade, som mag-och tarmsystemet, huden eller minnesbilder med dithörande tillstånd. Delar och system som normalt inte kan kontaktas separat kan lättare nås och påverkas med hypnos.

Kan du ge exempel?

Det som gäller för god kommunikation, att *lyssna, bekräfta, respektera och göra delaktig* är tillämpligt även vid hypnos. Om det är en patient med övervikt eller graviditetsillamående finns det utifrån vår evolution rationella orsaker att lagra på sig fett för att överleva eller att vara varsam med föda för att skydda fostret. Genom att informera och "förhandla" med de delar av kroppen som står för beteendet och få ett gensvar kan i många fall sådana problem lindras eller försvinna. Bekräftelsen och delaktigheten från kroppens sida kan ske genom ideomotorisk respons eller på annat sätt. Hur viktigt detta är kan vara svårt att avgöra men det är ett sätt att vara respektfull gentemot symtomets funktion eller orsak.

Det skulle vara lätt att forska på effekten, men knappast på *hur* denna når kroppen.. Däremot skulle effekten av "förhandling" lätt kunna säkerställas jämfört med en kontrollgrupp. Det finns många exempel där imaginativa metoder och hypnos har förvånansvärt stor effekt även på kroppsliga symtom och smärta. Eftersom det inte är ett läkemedel backas sådana fynd och sådan kunskap inte upp av läkemedelsindustrin och spridningen av metoderna är långsam och ofta på ideell bas.

För att återvända till frågan; vad är hypnos? Hypnos är således både något speciellt och ändå en del av vardagen. Ber jag någon att tänka på sin barndom och den personen kan få fram bilder, röster och stämningar, så är det ju en imaginativ metod och ett naturligt inslag i många terapier. Att skapa en föreställning om framtiden är också en imaginativ metod utan att det kallas för detta. Men få terapeuter utnyttjar den potential som ligger i hur hypnos och imagery kan utnyttjas.

Begreppet "visualiseringar" kan vara förledande och ibland missvisande speciellt som vissa har svårt att skapa inre bilder. Hypnos och imaginativa metoder erbjuder många möjligheter att med alla sinnen =(se, höra, känna, ta in smak och doft) hantera minnen, att kontakta kroppen, för att skapa öppenhet för metaforer mm.

Det är ingen slump att min bok heter inbjudan till trance för att påminna om likheten med en inbjudan till dans. Terapeuten måste anpassa sig till patientens dans, verbalt och i mötet, för att sedan kunna leda i olika riktningar. En terapeut som också erbjuder den dans som finns i imaginativa metoder och hypnos når lättare de skikt och de delar av patientens inre som annars kan ligga oupptäckta. Det flöde eller den dans som skapas underlättas av den trance som även terapeuten får tillgång till.

Att förenkla metoderna till punkt 1, 2, 3... i form av en manual berövar lätt terapeut och klient ett kreativt och ofta överraskande flöde. Detta kan vara svårt att hitta till på andra sätt. Att som terapeut vara alltför förnuftsstyrd minskar på dessa möjligheter. Hur lär man sig nu detta? Det är svårt att enbart läsa sig till. Läroprocessen bygger på den egna upplevelsen med andra i övningar och diskussioner.

Försjunkenhet och avslappning kan också vara ett normgivande tillstånd, plötsligt kan man läsa av kroppen på ett tydligare sätt och bli lyhörd, klarsynt och känslig för vad kroppen berättar. En hypnosinduktion kan användas för att formalisera detta, jag spelar ofta in en sådan och har även några färdiga cd-versioner jag kan förmedla.

Kan man som patient låtsas vara i trance?

Ja, men man kan också låtsas vara "vaken" eller uppfatta sig själv som "vaken" fast man är i trance. Man kan även vara djupt försjunken som vid somnambul trance, på ett sätt som knappast kan vara låtsat.

När skall man undvika imaginativa metoder i behandlingsarbete?

Ett fåtal människor är konkret tänkande. De är i vänster hjärnhalva och berörs inte så lätt, och har svårt att skapa symboler och inre bilder. De talar hellre om sig själva än att släppa på kontrollen och är inte sinnesorienterade. Huvudet styr. Ändå kan naturligt dagdrömmeri förekomma. Det är lämpligt att förmedla att man får mer kontroll när man också kan släppa på denna. Då får de två val, att behålla eller släppa på kontrollen. Sådana patienter är betjänta av närvaroträning och sinnesträning.

Förekommer trance inom olika terapiformer?

Ja. Man behöver sällan någon formell induktion, trancen eller försjunkenheten brukar komma av sig själv när man levandegör med sina sinnen. Tänkandet hindrar detta, upplevandet underlättar. Men vissa patienter behöver tid och stöd för att hitta till sådana tillstånd. En hypnosinduktion får med andra ord anpassas till stunden och individen. Innan metoderna blir hemtama kan det vara bra att formalisera hypnos, speciellt vid smärtproblematik. Så småningom brukar många terapeuter bli uppmärksamma på kännetecknen för trance och använda detta, trancen blir ett naturligt inslag i terapin.

Mindfulness och trance?

När mindfulness lärs ut sker det ofta på samma sätt som vid en "tranceinduktion". Men det blir en induktion till "vakenhet" Trance och mindfulness är två skilda begrepp. Jag har svårt att vara tydlig med skillnaden. Ofta är syftet med hypnos annorlunda men den ökade inre vakenheten förenar hypnos med mindfulness.

Jag brukar kalla hypnos för en annorlunda vakenhet. Mindfulness inbegriper också hur hjärnan fungerar när man iakttar tankar, man är i sina sinnen och kan skapa ett metaperspektiv på tänkandet. Observerandet gör det lättare att skilja på tanke och verklighet. Mindfulness är att vara "vid sina sinnens fulla bruk".

Meditativa tillstånd, hypnos och trance kan ibland göra det möjligt att ta in kunskap både om oss själva, från patienter och om omvärlden på sätt som fortfarande ligger utanför våra förklaringsmodeller. Hur trancetillstånd kan vara förutsättning för healingfenomen, för vår förmåga att avläsa och förstå både oss själva och andra är dokumenterat men inte särskilt känt. När förklaringsmodeller saknas avfärdas detta. Svart-vitt tänkande är vanligt, antingen förkastas eller accepteras vår nuvarande världsbild. Att argumentera i sådana sammanhang är sällan meningsfullt. Den obekväma attityden att vara öppen och förundrad är mindre vanlig, fast vi borde förundras över hur lite vi förstår och kan förklara.

Hur mäter man FMT?

Hypnos behöver inte vara förenat med ett mätbart förändrat medvetandetillstånd (FMT). Vid avslappning, meditation och trance kan förändringar mätas när instruktionen och föreställningarna syftar till en påverkan på kroppen. Kroppen förstår budskap i form av bilder, metaforer och föreställningar på ett sätt som kan avspeglar sig i förändringar både på cellnivå och även makronivå. En rädd och sårbar patient är redan i trance och mottaglig. Med andra ord kan man säga att hypnos redan finns och sålunda är rutin i sjukvård och ofta i terapi. *Att använda orden på rätt sätt är då mycket viktigare än någon speciell teknik.*

Hur arbetar du med imaginativa metoder /hypnos?

Det blir som ett tillägg till KBT. Metaforer och berättelser är ett effektivt imaginativt språk. När vi gestaltar våra inre delar eller scheman genom våra sinnen kan vi få en direktupplevelse. Det blir en kontakt som är berörande, inte förnuftsstyrt och kontrollerat. Denna direktkontakt med olika åldrar och tillstånd skapar förutsättningar för dialog, försoning, acceptans och inre fred. Vi kan lämna hjulspåren, bli stigfinnare och komma till synvänder.

Hypnosens rötter?

Det handlar om riter och en tusenårig historia. Medicinmännen har använt förändrade medvetandetillstånd, skapat mottaglighet genom dans, riter, sweatlodge, droger och isolering för initiering, bot och läkning. I vårt moderna samhälle har vi tappat bort detta. Införlivande av fler imaginativa metoder kan vara ett sätt att hitta tillbaka till något av det som följt människan under många tusen år.

Och framtiden..?

Jag hoppas att flera upptäcker hur stor potential det finns i det som kan komplettera vänster hjärnhalvas tänkande, nämligen den kreativa och gestaltande förmågan i höger hjärnhalva. När man lär ut dessa metoder skall stegen vara lagom stora och baserade på att de verkligen kan användas direkt. Överambitiösa lärare och komplicerade tekniker skrämmer många och att i stället förmedla enkla och basala färdigheter är att föredra. Men det enkla är också det svåra tills man använt metoderna några gånger.

Efter den 3-åriga hypnosutbildningen har jag sedan 80-talet verkligen använt olika hypnosmetoder och är i dag lika nyfiken och entusiastisk inför hur det kan berika min terapiverksamhet. Men många av mina kurskamrater kom inte i gång, de "väntade på att känna sig färdiga". Att öva och bli bekväm med basala färdigheter är viktigt, tyvärr är många lärare så överambitiösa att det skapar motstånd till bra metoder.

Vad vill du tillägga innan vi avslutar?

Hypnosmetoder passar bra för att gå emot presterande, att finna tid för att vara, titta tomt ut i luften, att försjunga i läkande tillstånd. Vi behöver hitta utrymme för att balansera tänkandet och presterandet, annars betalar vi med en sämre hälsa.

Som terapeuter behöver vi också ta hand om oss själva och den balans vi behöver kan stärkas med hypnosmetoder. Vi är ju själva som personer lika viktiga för bot som själva metodiken. Terapeutens förmåga att fungera empatiskt och klokt är beroende av att vi har tillgång till oss själva.

En enkel standardmetod som jag alltid lär ut förmedlar jag genom att göra den själv högt. Då "smittas" patienten av det lugn jag får tillgång till. Det är inte bara menyn som förmedlas utan själva måltiden; att förmedla något upplevelsebaserat är annorlunda än samtal "om" något. När jag som förebild gör detta utan att ge några instruktioner hamnar patienten regelmässigt i ett icke-tänkande lugnt tillstånd, det blir en lärroupplevelse. Dessutom påverkas jag själv gynnsamt.

The corrective bodily experience. Hypnos som en normgivande upplevelse

Inom psykoterapi 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. Tankandet, att använda intellektet som enda metod, är överreklamerat.

Förnuftet i kombination med känslor och levandegjorda framtidsscenarier kan lättare motivera och förändra.

När jag har arbetat med patienter med utmattningsproblematik och förmedlat trance har många äntligen fått tillgång till en djup försjunkhet, till vila, ro och välbefinnande. Det har ofta blivit en nyupptäckt, en normgivande upplevelse och en vändpunkt i förmågan att lyssna till kroppen. I många 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 så 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. Metoder som övar närvaro är dock att föredra, och förslag som leder till en ökad närvaro är lämpliga som suggestioner under mottagliga tillstånd.

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 imaginativa metoder fungera bra speciellt om tillståndet kan associeras till en trygg plats.

Sammanfattningsvis kan avslappning och hypnos vara värdefulla komplement till kognitiv och beteendeoriktad terapi för de flesta patienter. Vid stressproblematik brukar återhämtningen gå snabbare. Förmågan att avlyssna kroppen ökar. Att aktivt öva och vidmakthålla metoder som självhypnos, meditation, öva närvaro och avslappning är en fördel. Ofta krävs kortare tid och färre behandlingstillfällen när hypnosmetoder används. Naturligtvis finns liknande tillstånd när patienter ritar, målar, musicerar, dansar eller rör sig.

Böcker för den som vill veta mer om hypnos och kommunikativa färdigheter:

Inbjudan till trance. Hypnos i vård och terapi. B. Enqvist, Mareld 2004.

Orden som läker. Kommunikation och möten i vård och terapi B. Enqvist, K. Bengtsson, Studentlitteratur 2005

e-post = bjorn_enqvist@swipnet.se

Hemsida: Kognitiv terapi, imaginativa metoder, hypnosmetodik:

www.hypnosmetodik.com