

# HYPNOS FÖRSTÄRKER ANDRA TERAPIER

*Hypnoscoachens hemligheter*

**Många människor tror att hypnos är en terapiform, men hypnos är inte en terapi utan ett alternativt medvetandetillstånd som kan användas för att förstärka effekterna av varje form av terapi.**

Jag nämner detta eftersom min "terapeutiska bana" började med en grundutbildning och en fortsättningsutbildning i hypnos för ca 20 år sedan då jag jobbade som tandsköterska. Både i den utbildningen och i den påföljande fleråriga utbildningen till Hypnoterapeut och den Mental Träningen fanns många inslag hämtade från terapiskolor som av många ansetts vara motsatta och oförenliga (t.ex. beteendeterapi och psykoanalys). Liknande synsätt har funnits med i de utbildningar jag sedan genomgått i Idrottpsychologi, NLP, Hälsa och Medveten Livsstil, Kognitiv Psykoterapi, Coaching mm.

Utbildningen i hypnos skedde genom Svenska Hypnosföreningen och var då liksom nu begränsad till tre grupper: läkare, psykologer och tandläkare. På liknande sätt har den seriösa utbildningen i hypnos varit starkt begränsad runtom i världen, i vissa länder bara till läkare, i andra länder som t.ex Norge bara till läkare och psykologer. Orsaken till detta har varit att utbildningen har varit inriktad på kliniska tillämpningar, där det viktigaste med hypnosutbildningen inte har varit att lära sig hypnos utan att veta hur man använder det i kliniska sammanhang. Det har gjort att certifieringen alltid har varit kopplad till det område där man redan är expert. Det innebär att en tandläkare bara har rätt att använda hypnos inom odontologi eller att en invärtes medicinare inte blir bättre på hypnoterapi



Elene är VD på Skandinaviska Ledarhögskolan, SLH, i Örebro.

bara för att man lär sig hypnos. Hypnos är benämningen på ett alternativt medvetandetillstånd, där åtgärderna har en större effekt än om samma åtgärd används utan hypnos. Detta är orsaken till att hypnosföreningarna över hela världen fortfarande begränsar sitt medlemskap till experter inom det kliniska området.

## Utvecklingshypnos

Med åren har dock en annan och icke klinisk användning av hypnos växt fram, inte minst kombinerat med den mentala träningen, vilket då innefattar både prestationsutveckling (idrott, skola m.m.) och "Personlighetsutveckling". Det är den formen av hypnos,

som vi kallar för "Utvecklingshypnos". Om hypnos bara ska användas av experter så blir det då naturligt att den typen av hypnos precis som den kliniska hypnosen begränsas till de som är experter på personlig utveckling. Detta öppnade för möjligheten att bli mer lyhörd för klientens behov och målsättningar och att utifrån detta skraddarsy behandlingar för varje enskild individ istället för att följa ett mer rigitt och teoristyr schema vad gäller terapilängd, uppläggning och innehåll. De är av erfarenhet som jag har av att jobbat med enskilda med varierande mål och problem hjälpte mig att tillsammans med min man utformat ett koncept som numera går under namnet Utvecklingshypnos.

Denna modell kan tillämpas på alla människor. Det gäller dels alla klienter oavsett diagnos men även "friska" människor. Detta beror på att målet är just utveckling oavsett utgångsläge, som vänder sig till hela människan vilket innebär att arbetet pågår på flera plan samtidigt, den intellektuella och emotionella delen, den medvetna och den omedvetna delen arbetar med målet att få en långvarig och bestående effekt. Resultaten är otroliga där behandlingstidens snittid är cirka 8-10 timmar.

## Stor skillnad på terapi och utveckling

Det finns en grundläggande skillnad mellan terapi och utveckling. Terapi bygger liksom



samhället i stort på problembaserade åtgärder medan man inom idrotten fortsätter att utvecklas även om man har god kondition, teknik och styrka. Skillnaden terapi och utveckling är slående:

- Terapeutisk eller klinisk modell – Produkt av det förflutna. *Det undermedvetna som en avskrädeshög. Varför är jag som jag är? Hur hindra andra att göra mig ledsen? Lägga märke till "må dåligt" stunderna. Att släpa på sin ryggsäck. Att gräma sig över det man gjort. Livet som en räcka av ångerveckor.*
- Utvecklingsmodellen – Orsak till framtiden *Det omedvetna som en guldgruva. Hur kan jag bli den jag vill bli? Hur hitta egna metoder för att bli glad? Räkna de lyckliga stunderna blott. Att bäras av starka upplevelsehänder. Att stimuleras av det man inte gjort! Livet som en spännande upptäcktsfärd.*

## I samhället

Många gånger möts man ofta av motstånd när man föreslår en förändring. Människor tar förslaget som ett misstroendevotum och som ett tecken på att något är fel. I utvecklingsmodellen frågar man sig ständigt "Kan det här göras ännu bättre" eller "Hur kan jag utvecklas?" utan att det behöver vara något fel på nuet. Förändringarna i den terapeutiska modellen initieras på grund av missnöje medan det är lusten till en ännu bättre framtid som är drivkraften i utvecklingsmodellen.

## Träningsmodellen

Senaste forskningen har övertygande visat att i stort sett kan man få framgång på vilket område man än bestämmer sig för bara att man är beredd att satsa tillräckligt lång och rätt träning. Tron på att man måste ha vissa förutsättningar för att nå det liv man vill ha har visat sig fel. Inom idrotten har det snarare visat sig att det är en nackdel att vara en talang. Även i livet i stort tycks det vara en nackdel när det går alltför lätt och när man får alltför mycket "till skänks". Träningsfaktorn svarar för drygt 80% av resultatet när man tittar på varför någon lyckas.

## Egenträningens fördel

Man kopplar förändringar till sin egen insats och minskar beroendet av hypnoscoachen med åtföljande ökning av självbild m.m. Genom att få visa att man är beredd att göra något själv undanröjs eller minskar sekundärvinster. Träningsinnehållet kan tillämpas även när hypnoscoachen ej är med och även i "icke-terapeutiska" sammanhang. Effekterna blir också mer bestående samtidigt som kostnaden minskar.

## "Dagscykel" som liknar sömnen

Variationen av DMT tycks också enligt vissa forskare följa en cirkadisk rytm som påminner om nattens sömncykel, där nattens regelbundna återkommande REM-perioder skulle

## EN HYPNOSCOACH HAR FÖLJANDE ÖVERTYGELSER:

- Klienten har alla de resurser som behövs för problemlösning och personlig utveckling.
- De bästa lösningarna på varje problem finns redan inbyggda hos klienten.
- Hypnoscoachen främsta uppgift är att stimulera till lösningsfokuserade processer.
- Livet är ett "gör det själv" projekt, där ingen kan förändra någon annan.
- Terapi och egenutveckling kan bedrivas med hjälp av samma modeller och metoder.
- Kunskap förs över till kompetens genom praktik, övning, tillämpning och träning.
- Tillståndsbunden inlärning kopplar lär effekten till inlärningsmiljö och tillstånd.
- Terapi och utveckling blir effektivare genom alternativa medvetandetillstånd.
- Hypnos är det medvetandetillstånd som möjliggör de största förändringarna.
- All hypnos är en form av självhypnos som kan fördjupas genom egenträning.
- Självhypnos definieras här som operationellt genom det "mentala rummet" (MR).
- I MR skapas ett nytt "operativsystem" för hjärnans informationsbehandling.
- I MR kan nervsystemet ej skilja på föreställda och "in vivo"-situationer.
- Minskad realitetstestning öppnar direktvägar mellan kognitiva processer och kroppen.
- Förändringsprocessen startar med "skapandet av en attraktiv och tydlig framtid". ▶





motsvaras av en sänkning av vakenhetsgraden och en ökad påverkbarhet för såväl yttre som inre instruktioner och suggestioner. Den förste som lade märke till detta var den berömde hypnoterapeuten Milton Erickson. Eftersom denna variation följer samma 90-minutersintervall som på natten utsträckte Milton Erickson sina terapiesessioner till minst 90 minuter, för att kunna använda sig av denna fas av ökad påverkbarhet.

### Självhypnos

Eftersom de flesta människor vill bli expert på sig själva och eftersom coachingen betonar att de bästa svaren på livets frågor finns inom varje människa så blir det också viktigt att uppmuntra varje människa till att lära sig självhypnos både för att utforska sig själv och för att utveckla sina potentiella resurser.

Min man visade för flera decennier sedan att all hypnos är en form av självhypnos, där "hypnotisören" är en lärare eller instruktör, som lär klienten att hitta vägarna till sitt inre och att träna upp förmåga att under hypnos skapa de tankar och bilder som påverkar kropp och sinne i önskad riktning. Instruktionerna för att lära sig hypnos kunde också ges per band eller CD och själva "hypnoseffekten" blev då lika bra som när induktionen skedde genom en närvarande "hypnotisör". Han visade också att mottagligheten för hypnos kunde utvecklas genom en systematisk

träning och att den gängse uppfattningen om varierande hypnosmottaglighet mer hade att göra med de mätningar man gjorde vid första hypnostillfället.

### EEG-förändringar i hypnos

De fysiologiska och beteendemässiga kriterierna på hypnos speglar mera innehållet i en hypnossession än själva hypnosen i sig. Neurofysiologiskt har vi dock i ett antal studier tillsammans med ett ryskt forskarteam funnit vissa intressanta karaktäristika. I det hypnotiska tillståndet förändras hjärnans verksamhet både kvantitativt och kvalitativt. Kvantitativt dominerar EEG av thetavågor (4-7 c/s) och lågfrekventa alfa-vågor (8-11 c/s) men naturligtvis finns både delta och betavågor med. Nya fynd visar att när de olika EEG-frekvenserna relateras till varandra så återkommer en kvot på c:a 1.6 (i 5 av relationerna) Eftersom kvoten 1.6 är ett uttryck för det "gyllene eller gudomliga snittet" (section divine) som alltsedan pyramiderna stått för harmoni, balans och skönhet har vi börjat kalla den "hypnotiska" hjärnan för det harmoniska hjärntillståndet.

Kvalitativt så omorganiserar EEG-verksamheten under hypnos så att aktiviteten fördelas lika över hela hjärnan. Vi har därför börjat benämna hjärnans sätt att arbeta under hypnos som den "holistiska hjärnan". Vi tror att detta kan vara en orsak till att helhetsprocesser

som bilder och känslor får en så kraftig effekt under hypnos. Detta innebär också att informationsprocessen förändrar karaktär på ett radikalt sätt. Istället för att granskas och analyseras av "referensramen" tar informationen en direktväg till vårt inre.

### Hypnos för alla

På samma sätt som sömn och dröm är viktiga för hälsa och välbefinnande så är hypnos och självhypnos viktiga för den personliga utvecklingen. Att detta är viktigt att spridas till alla människor kan belysas av följande argument: Alla människor upplever dagligen hypnotiska tillstånd, t.ex. var 90:e minut eller när man är fångad av en film eller helt inne i en uppgift. Faktum är att alla per automatik går in i ett transectillstånd många gånger varje dag: när vi dagdrömmer, när tiden "försvunnit" framför TV:n på kvällen eller när man kört bil och helt "plötsligt" är framme vid en punkt utan att man vet hur man tagit sig dit. Det här sker vare sig vi är medvetna om det eller inte med mellan 90 och 120 minuters mellanrum dygnet runt. Skillnaden är att när någon ska försättas i hypnos går personen in i tillståndet på uppmaning.

Att vara hypnotiserad är inget magiskt, man försvinner inte bort och "vaknar" utan att veta vad man har gjort eller sagt. Snarare tvärtom - man upplever sig vara oerhört närvarande i sina inre upplevelser och har fullkomligt klart

för sig vad som sägs, vad man känner och varför man gör det. Människor fångas ofta lättare av det som inte får hända genom att problemen ofta görs tydligare än målen och genom att man tanke- och bildmässigt fångas av de mentala processerna som har de starkaste emotionella komponenterna (t.ex. rädsla). Denna kombination gör att vi dagligen "programmeras" och styrs mot saker som vi inte vill ha och som vi viljemässigt kämpar emot. Det borde därför vara självklart att se till att de "inre styrmekanismerna" är riktade mot det som vi egentligen vill.

Hypnoscoachen bygger på stor lyhördhet för klientens reaktioner, en så god och bred erfarenhet av olika tekniker att han/hon mer intuitivt kan välja de lämpliga teknikerna under hypnoscoachens arbete, skapa tillit och allians. Yrket som hypnoscoach är ett bra komplement till terapi, där fokus är på att klienten fokuserar på lösningar, mål och personligutveckling oavsett hur livet varit innan.

### Bättre effekt

Sammanfattningsvis kan sägas att användningen av hypnos ökar och påskyndar terapieffekterna oavsett vilken form av terapi man bedriver. Mina viktigaste övertygelser i Hypnos coacharbetet är:

1: Terapi som bygger på en kombination av påverkan från hypnoscoachen och egenpåverkan genom självträning leder till bättre

resultat än om bara de ena eller det andra används.

2. Skräddarsydda behandlingar som samlar det bästa från olika skolor leder till bättre resultat än mer "renläriga" terapier.

3. Hypnoscoachen lockar fram mål och lösningar hos klienten och som är mer effektiva än terapier, där målsättningarna är oklara eller har bestämts av terapeuten.

5. Hypnoscoachen som arbetar utvecklingsorienterat och med klientens hela livssituation är effektivare än terapier, som ofta arbetar problemorienterat och med snävt avgränsade problemställningar till dåtid.

Text: Elene Unestöhl

Utvecklingshypnos® är ett av Skandinaviska Ledarhögskolans varumärken.

### EN HYPNOSCOACH HAR FÖLJANDE ÖVERTYGELSER:

- Djärva visioner och mål skapar energi och kraft i nuet.
- Integrerade målbilder styr handlingarnas och kroppensprocessernas automatik.
- Ideomotorik innebär att rörelsebilder skapar en mätbar muskelaktivitet.
- En avspänd effektivitet innebär muskulärt en minskning av antagonistspänningen.
- Ideoautomatik innebär att inre bilder kan påverka kroppens autonoma processer.
- All förändring bygger på vetenskap om vart man ska (mål) och var man är (utgångsläge).
- Människan ses mer som en orsak till framtiden än som en produkt av det förflutna.
- Viktigare än vad man var eller vad man är, är "vad man kommer att bli".
- Kontrollen över kognitiva och emotionella processer är normalt bristfällig.
- Skapandet av baskänslan Lugn - Säkerhet - Trygghet minskar oron för framtiden.
- Att bli sin egen bästa vän är grunden till goda relationer med andra.
- Problem förvandlas till energigivande utmaningar.
- Tidigare misstag ses som feedback, och fokus blir på alternativa vägar.
- Kontroll och styrning av egna känslor innebär att ingen annan kan bestämma känslan.
- Upplevelsen av varje ny dag som en gåva skapar tacksamhet mot livet. ■