

Hypnos i psykoterapiarbete med unga vuxna

Unga Vuxna dagarna Sthlm 2016

Inger Lundmark

Aukt. Dramapedagog, Fil. Kand

Leg. Psykoterapeut Familjeterapeut

Cert. Hypnosterapeut

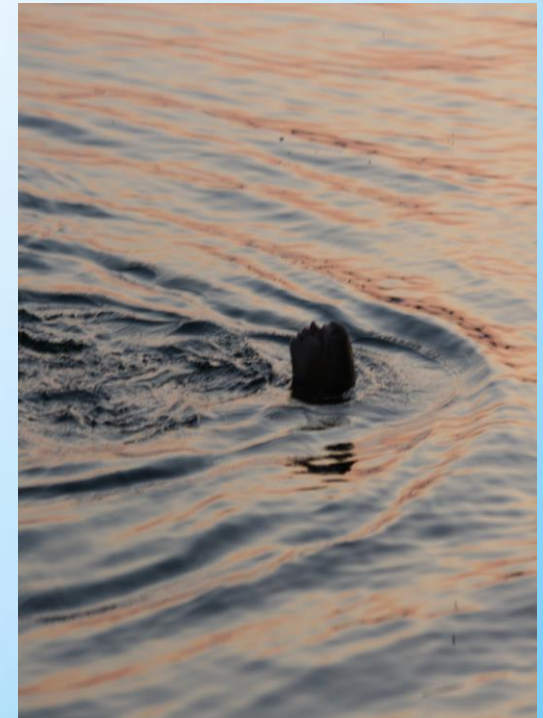
www.ingerlundmark.nu

Förändrade Medvetandetillstånd Flow, trans, reverie...

All bra terapi innehåller transtillstånd.
Med hypnoskunskaper tillvaratas Förändrade
Medvetandetillstånd på behandlande sätt.

Trans ger starkare närvaro, hemisfäriskt skifte till
upplevelsedelarna av hjärnan. Trans gör metaforer och
sagobudskap mer effektiva, och möjliggör bearbetning,
lossande, även av sådant som lagrats i kroppen,
ickeverbalt, skam.

Dissociativa patienter kan befinna sig i traumainducerade
transtillstånd, varför kunskap om detta område är av stor
vikt för behandlare.



Vad är hypnos?

- Avslappning

- Förändrat Medvetandetillstånd- Trans

(flow, reverie etc.) Hemisfäriskt skifte till höger hjärnhalva – ”upplevelsehjärnan”.

Hypnos = arbetet, inre bilder, metaforer, suggestioner/förslag, sagor, kroppsuppmärksamhet, känslor, stabiliserande och bearbetande tekniker.

Metoden förenar känsla och intellekt och är både upplevande och jagstärkande med kognitiva inslag.

Vad är hypnos inte?

Klinisk hypnos är ej att förväxla med scenhypnos = en oetisk avart, på goda grunder förbjuden i Sverige.

(Socialstyrelsen kan ge dispens)

Fördomar mot hypnos?

Hypnos handlar om
att GE kontroll.

Inte om att TA kontroll..

Att träna människor
att vara i kontakt med
sitt inre och använda sina
kreativa resurser.



Bakgrund – Nutid

Arvet:

- * Mångtusenårig kunskap, öst & väst
- * Milton Ericsson
- * Gregory Bateson

Utvecklingen:

- * Neurovetenskapen, Alan Shorr
- * Affektiv neurovetenskap
- * Mindfulness, APT, EMDR, Familjeterapi, Psykosyntes, Schematerapi, Gestaltterapi, NLP...

Vid vilken problematik används hypnos?

Stress, Sömnstörningar, Ångest, Fobier

Självförtroende/ Självkänsla

Depression, Trauma

Relationssvårigheter

Beroendeproblematik

Ätstörningar

Men – även vid kroppsliga besvär;

IBS, Nervös blåsa, Smärtproblematik,

Förlossning, Operationer mm.



Kommentar från en Psykoterapeut:

”Hypnos används på många olika sätt över hela världen.

Det stora spektrat av användningsområden fascinerar, försvårar och kan verka förvirrande...

Ena stunden kan en operera med hypnos som enda bedövning, i nästa kan en få kontakt med ett barndomsminne eller påverka blodtrycket. Det kan vara ganska svårt att greppa...”



Kan man lita på hypnos?

Hypnos är inget sanningsserum!

Psyket kan skapa minnen, täckminnen,
falska minnen. Dissociera delar...

Men – känslan ljuger inte...

Hur arbetar man med hypnos inom psykoterapi?

Fasorienterat:

1. Stabilisering

Lugnande för kropp och själ, Trygg Plats, Självhypnos mellan sessionerna

2. Bearbetning

Läkande förändringsarbete, Traumabearbetning, Minnesåterkonsolidering

3. Integrering, nyorientering

Imaginativa tekniker - Fantasi, visualisering, inre sinnesnärvaro

Suggestioner, förslag - Direkta och indirekta, sagor, metaforer mm.

Affekttekniker - Reglering, affektbrygga, försoning mm.

Mönstertekniker - upptäcka, avbryta, påverka och förändra pågående handlingsmönster

Tidstekniker - möjlighet att förflytta sig bakåt och framåt i tiden, att använda fast speed, slowmotion, freeze mm.

Intrapsykiska tekniker - Ego-states, Parts Model, IFS. Inre delar kommer till tals, enskilt eller i dialog med varann

Kroppsligt orienterade tekniker - i avslappnade och påverkande syfte (smärta, IBS, förlossning mm.)

I mötet med unga vuxna... Vad tillför Hypnos?

LUST!

All terapi är hårt arbete men med hypnos kan det upplevas mer lustfyllt

Ger kontakt med kreativa resurser i imaginativ värld

Upplevelserna i det inre "ljuger inte", vinner över orden, har en förmåga att bära

Många ungdomar är visuella och har så lätt för dessa metoder! De blir nyfikna, kommer till sessionerna, färre återbud.



I mötet med unga vuxna... Vad tillför Hypnos?

LUGN

Stabiliserande: Att i sitt inre skapa en lugn, vacker, trygg plats och vara där med alla sinnen, ger lugn

Hjärnan uppfattar det som om det händer i verkligheten, man ÄR där

T spelar in på telefonen, P kan lyssna hemma mellan gångerna
Teknik för självreglering



I mötet med unga vuxna...

Vad tillför Hypnos?

Tystnad – Respekt

Man måste inte prata hela tiden, det går att göra arbeten under tystnad och dela det man vill efteråt

Jämställer patient och terapeut;

P är expert på sina inre bilder

Nyfikenhet odlas

Vilsamt, även för terapeuten



Aggressivitet

Hypnos möjliggör konstruktiva sätt att arbeta med aggressivitet;

Dels frigörande, där den är frusen eller förbjuden (vid trauma kan hämnd genom de inre bilderna vara förlösande på detta konstruktiva sätt, ett återupprättande av det kränkta jaget!)

Dels reglerande, kontrollerande, där det är nödvändigt.

Forskning?

Mycken forskning finns – framför allt kvalitativa studier, från hela världen

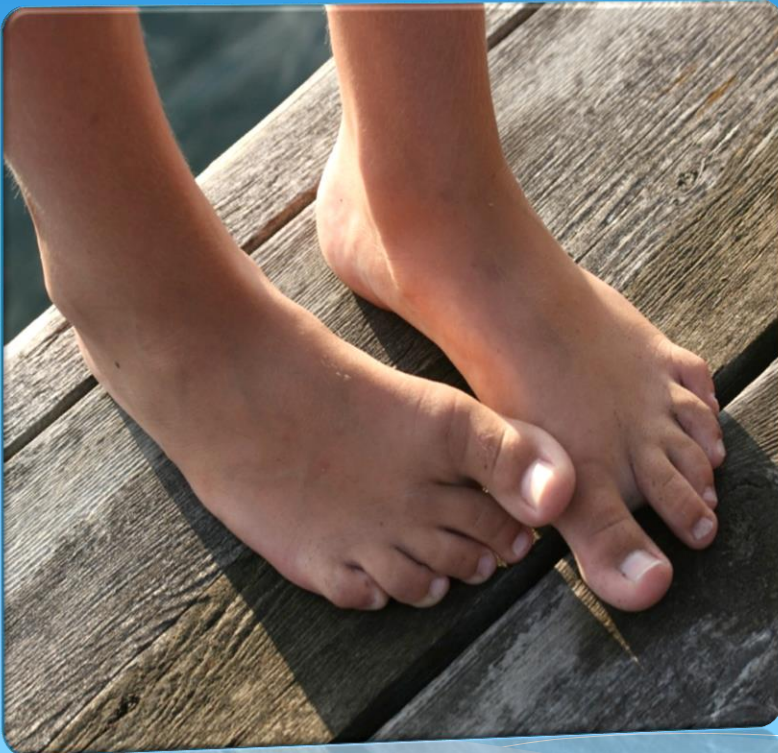
Det är svårt att utföra randomiserade studier då allt hypnosarbete skräddarsys efter klienten

Hypnos framstår som; en salutogent stimulerande, terapieffektiviserande metod som når ickeverbala nivåer –

Hypnos är trygghetsskapande, skonsamt, vilsamt, kreativt, fantasifullt, förlösande **för klienter och terapeuter**, kombinerbar med andra metoder. (tex familjeterapi, KBT)

Mer forskning/utbildning i integrativ medicin/ komplementära metoder förespråkas.

Therapy as an artform...



”Frågan om hur man aktiverar höger hjärnhalva i behandlingen behövs i alla psykoterapiutbildningar och även i medicinsk utbildning.”

Är du intresserad av utbildning inom klinisk hypnos? Hör av dig!

Inger Lundmark
www.chp.nu