

Slip de dårlige vaner med

HYPNOSE

Hypnose har i årevis, med stor succes, været brugt til at hjælpe folk med at lindre smerter, tabe sig, holde op med at ryge og meget mere. Teoretisk set er hypnose en øvelse i at få dit sind til at arbejde med dig, i stedet for at din underbevidsthed modarbejder din indsats med at ændre din adfærd. En uddannet hypnoterapeut kan potentielt hjælpe dig med at ændre de dårlige vaner, så du får en langt sundere livsstil, uden at det føles som en umulig opgave.

Det har stærkere effekt at forestille sig rask og velfungerende end at slå sig selv i hovedet med befalingen "Jeg VIL være rask". Styrkelse af forestillingsevnen kan opnås gennem dialog med underbevidstheden under hypnose.

Hypnose er en behandlingsmetode til positiv påvirkning af den ubevidste del af sindet. At være under hypnose er en trancelignende tilstand med koncentreret opmærksomhed overfor egne indre oplevelser.

Den øverste bevidsthed er koblet fra, og ydre indtryk udover terapeutens ord opfattes ikke. Tilstanden kan opnås efter at være blevet hjulpet til dyb fysisk og psykisk afslapning, der giver dig kontakt med din underbevidsthed og dermed til de ressourcer, vi alle er i besiddelse af. En forudsætning er dog, at du selv oprigtigt ønsker hjælp ad denne vej og ikke bevidst eller ubevidst stritter imod.

Ingen kan ufrivilligt bringes i hypnose, og terapeutens ord er aldrig beordrende, men tager udgangspunkt i de problemer og de ønsker, du selv har givet udtryk for i indledende samtale.

Du kan afvise løsningsforslag, du ikke bryder dig om og har således fuld kontrol over, hvad du vil og ikke vil. Er du enig i terapeutens forslag, accepteres de af underbevidstheden og baner vej for ændringer i adfærd og tankegang.

Terapeuten taler lavmælt og monotont med mange gentagelser og bruger bl.a. forestillinger, der stimulerer dine egne forestillinger. Derved skærpes koncentrationen yderligere, og trancetilstanden bliver dybere. Hvor dybt ned den enkelte kan komme, er individuelt. Det skønnes, at 10% er uimodtagelige, mens andre 10% er stærkt modtagelige. De mellemliggende 80% er "mere eller mindre" modtagelige, alt afhængig af patientens samarbejdsvilje og hypnoterapeutens evner, erfaring, menneskeklogskab og personlighed.



Hypnose-love

Hypnose kan stimulere positivt brug af ubevidste ressourcer. Hvis man derimod f.eks. kredser om frygt for lige som sin far at blive ramt af en bestemt sygdom og dø af den, bruges ubevidste ressourcer forkert, og forestillingen kan blive til en uheldig, selvopfyldende profeti.

Ved kritisk sygdom kan kræfter af skyld, selvstraf eller negativ identifikation overtrumfe viljen til at overleve, ligesom følelser i reglen vinder over fornuft. I det hele taget betragtes en positiv forestillingsevne som den væsentligste forudsætning for at mobilisere stærke ubevidste reserver, der kan fjerne lidelsen.

I international litteratur om hypnoterapi benyttes begrebet "De tre hypnoselove," som lyder:

1. Når som helst opmærksomheden koncentrerer om en idé, igen og igen, tenderer ideen at realisere sig selv.
2. Jo mere man forsøger at gøre noget, man vil, jo mindre er chancen for succes.
3. En stærk følelse vil altid tage pladsen op for en svag følelse.

HVILKE SYGDOMME KAN BEHANDLES MED HYPNOTERAPI?

Hypnose benyttes først og fremmest ved lidelser, der præges af angst og stress. Desuden finder behandlingen anvendelse ved andre sygdomme, hvor psykiske faktorer kan betyde meget, bl.a. astma og irritable tyktarm. Andre behandlingsområder er tobaksafhængighed, smerter, fobier, tandlægeskræk og søvnproblemer.

Nogle behandlere bruger hypnose som hjælp til psykoterapi. Begrundelsen er, at den hypnotiserede patient har færre barrierer i sindet over for den psykoterapeutiske behandling, hvilket øger muligheden for at nå frem til den ønskede psykologiske indsigt.

En del praktiserende læger og speciallæger anvender hypnose som led i deres behandling. Det gælder blandt andet som hjælp til rygestop.

Kliniske afprøvninger peger på, at hypnose kan mindske den angst og uro, som patienter kan rammes af i stressede situationer. Således kan hypnoterapi være af værdi for kræftpatienter i kemoterapi, der generes af angst, smerter, kvalme og opkastning.

Der kan også være effekt på panikangst og søvnbesvær, især når behandlingen kombineres med kognitiv adfærdsteori (en psykologisk behandling, der går ud på at bryde en vanemæssig og reflektorisk adfærd). En samlet analyse af den videnskabelige litteratur finder, at hypnoterapi forbedrer resultaterne af kognitiv adfærdsteori ved tilstande som fobi og angst.

Hypnose kan have effekt ved astma, allergi og irritable tyktarm, som er eksempler på sygdomme, hvor psykiske faktorer kan være med til at forværre symptomerne.

BEHANDLINGEN

Behandlingerne kan foregå på mange forskellige måder da der ikke er nogen skabelon for hvordan en hypnose eller hypnose-terapeutisk behandling foregår.

Den første forudsætning for en vellykket hypnose er, at kli-

"Hypnoterapi er et kraftfuldt redskab til via dialog med det ubevidste at genopdage, skaffe adgang til og udnytte egne ressourcer."

enten overhovedet ønsker at blive hypnotiseret, idet en modvillig person ikke kan blive hypnotiseret. Når det er sagt, kan de fleste mennesker blive hypnotiseret, selv om der kan være stor forskel på hypnotiserbarheden. En lille del af befolkningen er meget påvirkelige, og en endnu mindre gruppe er næsten upåvirkelige af hypnose. Det store flertal er hypnotiserbare i middel grad.

Hypnoterapeuten kan benytte flere teknikker. Eksempelvis anmode patienten om at koncentrere sig om en bestemt genstand, mens hypnotisøren roligt gentager sætninger som "Hør blot efter min stemme" eller "Lad alle tanker flyde ud af sindet". Efterhånden slapper personen stadig mere og mere af og mister så til sidst kontakten med omgivelserne for kun at høre hypnotisørens stemme. Mod slutningen af sessionen "vågner" personen op igen, når hypnotisøren anmoder herom.

Under hypnose slapper kroppen af, mens tankerne blive mere fokuserede og opmærksomme. I denne tilstand føler den hypnotiserede sig fysisk meget afslappet, men er mentalt helt vågen. Vedkommende bliver modtagelig for suggestioner, det vil sige instruktioner og anvisninger fra hypnotisøren. Eksempelvis kan hypnoterapeuten i forsøg på at hjælpe personen til et rygestop

Hypnoterapi er egnet til:

Smerter, angst, stress, depression, muskelspændinger, hukommelsesbesvær, overvægt, forhøjet blodtryk, irriteret tyktarm, astma, allergier, lavt selvværd, søvnbesvær, alkoholafhængighed, tobaksafhængighed, manglende sexlyst, impotens, fobier m.m.



Historie

Hypnosetilstanden og suggestion kontrol har været brugt i helbredende øjemed fra 1552 f.Kr., dateringen for en egyptisk papyrusrulle, som beskriver hypnotiske suggestioner – og sandsynligvis endnu før, men det vides ikke med sikkerhed.

Den nuværende form for hypnoseterapi har rod i Freuds (1856-1936) og C.G. Jungs (1875-1961) psykologiske modeller. Både Freud og Jung studerede hypnose og hypnoseterapi. Især Freud var i en periode overbevist om hypnosens virkning ift. at nå de lag i psyken, som ellers ikke er tilgængelige.

Dr. phil. Alfred Lehmann (1858-1921), den første danske professor i psykologi og senere stifter af Psykologisk Laboratorium, skrev bøger om hypnose som normaltilstand. I mange år var hypnose imidlertid ikke accepteret hverken som redskab i forbindelse med anden terapi eller som selvstændig, helbredende terapiform.

Med den amerikanske psykiater Milton H. Erickson (1901-1980) fik hypnoterapien en teori samt teserne "hypnose er en tilstand med speciel bevidsthed og modtagelighed overfor ideer...speciel villighed til at undersøge ideer for deres iboende værdi" og "hypnose = trance er en tilstand af intens og snævert fokuseret opmærksomhed, en tilstand hvor klienten lægger mærke til det, der er umiddelbart vigtigt". I USA er hypnoseterapi nu anerkendt og hypnosetilstanden bliver brugt f.eks. som anæstesi på hospitaler.

I årene omkring 2000 er hypnose og hypnoterapi blevet en almindeligt anerkendt, nærmest moderne, behandlingsform også i Danmark.

HYPNOSE ER STADIG GÅDEFULD

Der findes mange forskellige teorier om, hvorfor hypnose virker. Ifølge en teori kan hypnose være en slags dissociation, det vil sige en opsplitning af bevidstheden, som i sin mest ekstreme grad kendes fra de to personligheder i litteraturklassikeren Dr. Jekyll og Mr. Hyde. Man kan forstille sig, at personen under hypnose kan udelukke aspekter af det mentale fra bevidstheden.

Andre mener, at hypnose blot er en adfærd, som vi alle kan opleve i hverdagen, for eksempel som dagdrømme, at glemme tiden, når man læser en god bog og så videre. Alt sammen noget, som kan opfattes som en slags hypnose.

komme med anvisninger om, at vedkommende ikke mere bryder sig om eller har behov for at ryge. Hypnoterapi af en patient med gigtsmerter kan bestå i at overbevise vedkommende om, at man kan skrue ned for smerterne på samme måde som man skruer ned for en radio.

SELVHYPNOSE

At hypnotisere sig selv er det letteste og mest naturlige i verden, og du gør det allerede. Selvhypnose sker spontant, når du falder i staver, dagdrømmer, falder ind i dig selv og bare lader tankerne flyde. Hjernen har brug for at komme ned i svingninger, og derfor er alle i denne tilstand mange gange i løbet af dagen, børn og unge meget mere end voksne.

Man kan desværre også helt ubevidst komme til at hypnotisere sig selv negativt, det kender vi alle. Negativ selvhypnose virker lige så effektivt som positiv selvhypnose. En depressiv, angstfuld tankegang er både destruktiv og farlig både for en selv og for ens omgivelser. Vi mennesker kan virkelig gøre det dårligt for os selv ved at gøre vores tankegang mere ængstelig, pessimistisk, dystert og derved få det rigtigt dårligt og gøre os selv mere syge. Derved kommer man desværre også til at lave dårlig stemning for andre, for dårligt humør smitter også. Men så godt som alle kan via terapi og selvhypnose lære at tænke mere positivt og udvikle en gladere tanke- og følelsesmæssig grundtone.



Hvordan oplever du interessen for hypnose i løbet af de år, hvor du har arbejdet som hypnoterapeut?

Igennem de ca. ni år, hvor jeg har været hypnoterapeut, har jeg heldigvis oplevet en stigende åbenhed og positiv nysgerrighed overfor hypnose og større og større kendskab til de muligheder, som hypnoterapi tilbyder. Der er stadig flere mennesker, der ser hypnoterapi som en form for mentaltræning – som en bedre, hurtigere og nemmere vej end andre terapiformer, til for eksempel at blive fri af gamle indre barrierer, mønstre og problemer og få et liv, hvor de trives bedre og kan leve, som de ønsker det.

Hvem opsøger dig typisk?

Det er i virkeligheden mennesker i alle aldre, fra alle samfundslag og med alle mulige former for jobs og uddannelsesmæssig baggrund, der kommer

Hypnoterapeut & coach

Eva Gade

Liv & Sjæl har sat hypnoterapeut og coach Eva Gade stevne, for at høre hvordan hun bruger hypnose i sin praksis og hvilke positive erfaringer hun har med hypnose. Eva Gade arbejder på fuld tid som hypnotisør, hypnoterapeut, NLP-terapeut og coach og har flere tusinde timers erfaring med én-til-én-sessioner med coaching, NLP og hypnose.

hos mig. Det er mest kvinder, men også mænd. Derudover har jeg igennem årene haft besøg af en hel del teenagere og børn fra 4 år og op.

Hvilke problemer oplever du flest af hos dine klienter?

Helt overordnet kan jeg sige, at jeg har flest sessioner, hvor klienten gerne vil arbejde med sit lave selvværd, med en angst/skræk/fobi, med at slippe en dårlig vane eller måske et uhenigtsmæssigt mønster. Problemerne varierer naturligvis fra person til person, og alderen spiller også ind. Hos voksne ser jeg for eksempel ofte præstationsangst, selvværdsproblemer, sukkertrang, tankemylder, søvnproblemer, traumer (for eksempel fra en barndom med misbrug hos forældrene), temperamentsproblemer, vægtproblemer og rygestop. Teenagere kommer for eksempel på grund af lavt selvværd, eksamensangst, tankemylder, manglende mening i livet, for stort pres/stress, søvnproblemer og hjemve. Hos børn oplever jeg typisk angst, neglebidning, selvværdsproblemer, effekt af mobning, søvnproblemer, hjemve og koncentrationsbesvær.



Hvilke dårlige vaner kan det for eksempel være?

Der er utroligt mange, som gerne vil slippe af med en overdreven sukkertrang, eller vil stoppe med at ryge, skrue ned for deres alkohol- eller colaforbrug eller stoppe med at bide negle. Jeg har med god effekt også haft klienter med for eksempel trikotillomani (dvs. impuls til at trække hår ud) og andre former for tvangshandlinger og –tanker. Ligeledes har hypnoterapi vist sig at have en positiv effekt ved OCD.

Hvilke typer angst eller fobier har du gode erfaringer med?

Generelt har hypnoterapi en god effekt ved alle former for angst, skrække eller fobier, da den slags er helt irrationelt. For eksempel ved de fleste personer med edderkoppefobi godt, at i Danmark er der ingen grund til at være bange for edderkopper, men når de så er i en situation, hvor de ser en edderkop, så løber det af med dem, og de formår på ingen måde at tænke logisk. Hypnoterapi griber netop angsten/skrækken an på en irrationel måde, idet det arbejder med det ubevidste

sind/underbevidstheden, som styrer angst, og derfor virker hypnoterapi godt ved den slags. Jeg har mange gode erfaringer med for eksempel social fobi, flyskræk, edderkoppeskræk, præstationsangst, angst for fugle eller insekter, emetofobi (angst for opkast), angst for at prøve nye ting (herunder også kræsenhed), angst for indbrud og ildebrand, separationsangst og angsten for at miste.

Hvorfor virker hypnoterapi så godt ved lavt selvværd?

Lidt forenklet sagt er det ofte sådan, at vi rationelt set som regel godt ved, at vi er gode nok. Det vil sige, hovedet ved det, men vi tror ikke altid på det, føler det ikke altid indeni os selv. Hypnoterapi kan via arbejdet med underbevidstheden hjælpe med at slippe gamle traumer, oplevelser og blive fri af tankemønstre, der har været med til at præge selvværdet negativt. Egostyrkelse kan være med til at åbne op for nye, mere hensigtsmæssige tanke- og følelsesmønstre, som kan give mod på mere og dermed være med til at give positive oplevelser fremadrettet, som er med til at styrke selvværdet endnu mere.

Gode erfaringer med hypnose:

Christian 32 år, håndværker, lavt selvværd:

Christian kom for at få hjælp til at forbedre sit lave selvværd og slippe af med en stor tristhed. Det lave selvværd havde han haft med sig siden barndommen, bl.a. på grund af ordblindhed og en meget streng og dominerende far. Det påvirkede ham meget i hans hverdag, og han følte, at han ikke rigtig kunne være sig selv eller leve op til det, han skulle. Dette gav ham mange barrierer, som forhindrede ham i flere ting, som han gerne ville. Da Christian kom igen efter første session, havde han fået lidt mere mod på livet, han følte ikke længere, at alle kiggede på ham med negative øjne, så derfor turde han nu godt løfte blikket, når han gik på gaden. Desuden havde han fået mere ro i hovedet for de negative tanker, som han ellers havde haft om sig selv. Christian blev efterhånden mere og mere selvsikker og fik en tro på, at han var god nok. Det endte endda med, at han blev tilbudt et nyt job, som han meget hurtigt besluttede sig for springe ud i, selvom området var helt nyt for ham, og han skulle læres op helt fra bunden. Ret hurtigt fik Christian større ansvarsområder, lønforhøjelse og voksede med opgaven. Det ville han aldrig have gjort før, men nu havde han troen på sig selv og på, at det nok skulle gå godt – og det gjorde det!

Anne 53 år, mellemlider, sukkertrang:

Anne ville gerne af med sin søde tand, fordi hun var træt af at spise alt for meget slik, chokolade og kager hver dag. Hun beskrev sig selv som afhængig ligesom en narkoman, og hun kunne ikke have søde sager i huset uden at have et overdrevet fokus på dem og ende med at spise rub og stub. Hun havde endda tidligere oplevet at stjæle sine børns fredagsslik, fordi det var det eneste slik, der var i huset. Anne havde det rigtig skidt med at have mistet kontrollen over sig selv og sit indtag af sukker. Hun havde det både fysisk og mentalt dårligt med det og havde flere gange uden held forsøgt at stoppe. Der kom altid et eller andet arrangement eller en fredagskage i vejen, eller hun fandt en anden god undskyldning for, at det var okay at spise søde sager. Anne ønskede at være fuldstændigt ligeglad med søde sager, således at hun ville have nemt ved at lade dem stå, også selv om der stod et fad lige foran hende. Efter én session stoppede Anne fuldstændigt med at spise søde sager, præcis som hun havde ønsket sig det.

Emilie 9 år, elev, emetofobi:

Forældrene til Emilie på 9 år kontaktede mig, fordi hun led af emetofobi (angsten for opkast). Hun var en pige, der meget sjældent kastede op, hvilket er meget typisk og kun viser, hvor irrationel angst er. Hun havde deltaget i et Coolkids-forløb med middel effekt, men angsten var desværre lige så stille roligt vendt tilbage, så den nu igen var det samme som før forløbet. Emilie havde mange negative tanker og bekymringer; det var svært at komme i skole om morgenen, og i løbet af skoledagen eller i SFO'en kunne angsten også meget nemt dukke op. Angsten kunne ligeledes vise sig til sportsaktiviteter, og når hun skulle prøve noget nyt, eller dagen ikke helt forløb, som den plejede (for eksempel ved vikar, emneuge eller ekskursion). Den første hypnoterapi-session var lidt svær for Emilie, da hun jo netop var bange for, om hun skulle kaste op, men den forløb heldigvis rigtig fint. Næste gang da Emilie kom, var hun helt klar på sessionen og havde siden sidst oplevet en mærkbar forbedring. Der var kommet markant mere ro i tankerne, og det var begyndt at gå lidt lettere med at komme afsted om morgenen. For hver session gik det mere og mere fremad, og Emilie begyndte at kunne cykle i skole selv i stedet for at blive afleveret, og dagene gik bedre og bedre og med mindre og mindre angst. Længe hørte jeg ikke noget fra Emilie, fordi det gik så fint, indtil hendes forældre igen kontaktede mig, da et familie-medlem havde kastet op for nyligt og dermed trigget angsten lidt. De valgte heldigvis at tage det i opløbet, så jeg kunne hjælpe hende med at få ro på igen. For ikke så længe siden fik jeg endnu engang besøg af Emilie, som stadig havde det fint, men nu kom pga. et helt andet problem.