

# Hypnose og visualisering

## Hypnose og visualisering

I denne artikel (7 sider) kan du læse om hypnose og visualisering. Du kan bl.a. læse om den tilstand, som kendetegner hypnosetilstanden. Du kan læse om hypnose, som både er en helt almindelig opmærksomhedstilstand, som vi kommer i hver dag, og en tilstand, som man aktivt kan fremkalde sammen med en terapeut med det formål at arbejde med forskellige problemer. Du kan læse om visualisering, dvs. om arbejdet med dine indre forestillingsbilleder under hypnose, som er selve det virksomme i behandlingen. Du kan læse om forskellige særlige kendetegn ved at være i hypnose og om myter og kendsgerninger ved hypnose.

### Hvad er hypnose?

Hypnose er en særlig afslappende, koncentreret og fordybende opmærksomhedstilstand, som alle kan komme i.

Ordet hypnose stammer tilbage til 1843, hvor det for første gang blev brugt af den engelske læge James Braid. Det henviser til søvnens gud Hypnos fra den græske mytologi, hvilket er misvisende, fordi hypnose er en vågen tilstand, selvom den kan være nede i nærheden af søvngrænsen. Den kan minde om den tilstand, man er i lige inden man vågner, hvor man stadig er lidt i "drømmeland", men alligevel er vågen.

Hypnosetilstanden kaldes også for trance.

### Forskellige opmærksomhedstilstande

Vi kan være i forskellige tilstande af opmærksomhed. Vi kan være meget vågne opmærksomme og koncentrerede. Vi kan også være mere almindeligt opmærksomme og koncentrerede. Og vi kan være i en tilstand af indadvendt, koncentreret opmærksomhed.

Endelig kan vi være i søvntilstande af forskellig slags: Let søvn, drømmesøvn (REM søvn) og dyb søvn.

Hypnosetilstanden er en vågen tilstand, der er kendetegnet ved indadvendt, koncentreret opmærksomhed.

### **Forskellige frekvenser i hjernebølgenes svingninger**

I ovennævnte forskellige opmærksomhedstilstande svinger vores hjernebølger med forskellig frekvens. Svingningerne måles i hertz (Hz), som er antal svingninger pr. sekund. Jo færre svingninger hjernen udsender, des roligere er hele vores system. Svingningerne går fra omkring 30 Hz i en vågen meget opmærksom bevidsthedstilstand helt ned til 0,5 Hz i en dyb søvntilstand.

Man kalder svingningerne i hjernebølgerne for beta-, alfa-, theta og deltabølger.

- Under betabølger, hvor vi er i en udadrettet meget opmærksom vågen tilstand, er svingningerne mellem 12- 30 Hz.
- Under alfabølger, hvor vi er i en indadvendt vågen tilstand, er svingningerne mellem 8-12 Hz. Det er en let hypnotisk trancetilstand.
- Under thetabølger, hvor vi døser hen, er svingningerne mellem 4-7 Hz. Døsen. Det er en dyb hypnotisk trancetilstand.
- Under delta bølger, hvor vi er i dyb søvn, er svingningerne er mellem 0,5-3 Hz.

### **En koncentreret indadvendt fordybelsestilstand**

En anden måde at beskrive den hypnotiske tilstand på er, at den er en ændring af vores normale vågne hverdagsbevidsthed, en ændring, kendetegnet ved, at opmærksomheden indsnævres og rettes væk fra omgivelserne, som træder i baggrunden, og i stedet koncentrerer sig i indre forestillinger. Jo dybere man går i hypnose, jo mere er ens opmærksomhed indsnævret og

koncentreret indad mod ens mentale forestillingsbilleder, tanker, følelser, fantasier m.m.

Og derfor kalder man også den hypnotiske tilstand for en fokuserings- og fordybelsestilstand.

### **Spontan og frembragt hypnosetilstand**

Vi kender alle den hypnotiske tilstand fra dagligdagen. Den opstår spontant, når vi er intenst opslugte af et projekt, en tanke, en ide. Når blikket bliver langt, vi falder i staver, og er på en "indre udflugt".

Vi har alle sådanne "henfald til trance" mange gange i løbet af en dag.

Ud over at være en tilstand, der opstår spontant i dagligdagen, kan hypnosetilstanden også frembringes bevidst og aktivt i et samarbejde mellem klient og terapeut. I vores almindelige vågne tilstand oplever vi, og bearbejder, mange forskellige stimuli og sansninger samtidig, og der er ofte mange muligheder for at blive distraheret. Når man er i en hypnotisk trancetilstand, fokuseres opmærksomheden som nævnt, og man kan bedre koncentrere sig om et bestemt emne og problemstilling. Man kan med andre ord bedre fordybe sig.

Det giver gode muligheder for fokusering på og arbejde med bestemte problemer og udfordringer, mens andre tanker og forestillinger er skubbet til side. Med det formål at hjælpe klienten til at komme i kontakt med nye tanker, muligheder, perspektiver og nye måder at handle på.

Hypnose kan både have en positiv virkning på ens psyke og krop, og man kan bruge hypnose som støtte i arbejdet med mange forskellige problemer. Hypnose kan forstærke og fordybe arbejdet med vigtige temaer i samtalen.

### **De vigtige forestillingsbilleder -visualisering**

Hypnosetilstanden er ikke selve behandlingen. Behandlingen er

arbejdet med ens indre forestillingsbilleder, tanker, erindringer, fantasier m.m., når man er i hypnosetilstanden. Et arbejde, der forgår lettere, når man er i en hypnosetilstand. Det kaldes for visualisering.

Det er særligt for mennesker, at vores hjerne har evne til at forestille sig ting, som vi ikke oplever direkte med vores sanser. Vi kan med andre ord fremkalde noget i vores forestilling, uden at det er der konkret. Det vi fremkalder kaldes for mentale forestillingsbilleder, og det er indre sanselignende oplevelser.

Mentale forestillingsbilleder er ikke bare visuelle billeder, selvom det er det, man typisk forbinder med forestillingsbilleder. Vi kan danne forestillingsbilleder svarende til hver af vores fem sanser: Så udover at forestille os billeder, som vi kan se med vores indre øje, kan vi forestille os lyde, som vi kan høre med vores indre øre. Vi kan genkalde os og forestille os lugt og smag, vi kan danne os forestillingsbilleder om bevægelse og berøring og af alle mulige kropslige fornemmelser. Det kan være fx forestillinger om varme og kulde, tryk, tyngde, lethed. Om smerte, kløe, snurren, prikken, bedøvelse m.m. Det kan være om, hvordan en given overflade føles. Vi kan også danne os forestillinger om forskellige komplekse tilstande, fx af træthed, af velbehag, mæthed, ro osv.

Vi kan endvidere danne os forestillingsbilleder om udførelsen af forskellige handlinger. Det kan sågar være om noget, som vi slet ikke har prøvet, fx at klatre på en bjergvæg, springe ud i faldskærm, at danse ballet eller at dirigere et symfoniorkester.

Alle kan danne indre forestillingsbilleder. Det er en almenmenneskelig evne. Vi gør det ofte og spontant, og vores mentale forestillinger påvirker os både kropsligt og psykisk. Vi kan få hjertebanken, røde kinder, og ondt i maven ved at tænke på (danne os forestillingsbilleder om) en frustrerende,

uløst konflikt. Og vi kan føle lethed, mildhed, varme i hjertet og en dejlig fornemmelse i maven, ved at tænke på (danne forestillingsbilleder om) noget vi er glade for. Forestillingsbilleder om et dejligt måltid kan frembringe mundvand, duft og smagsoplevelser, lige som vi kan se det dejlige måltid for vores indre øje.

Ud over at vi spontant danner mentale forestillingsbilleder, det gør vi hele tiden, kan forestillingsbilleder også aktiveres ved at en terapeut siger noget, der har til hensigt at udløse indre forestillingsbilleder i os.

Terapeuten instruerer os i at forestille os fænomener, personer, oplevelser og begivenheder, situationer med det formål at forsøge at ændre på eller lindre et problem, finde nye veje og perspektiver. Vi kan komme i kontakt med gemte og glemte resurser.

I hverdagens almindelige vågne tilstand dominerer vores sproglige, analytiske, logiske tænkning. Når vi er i hypnose, spiller vores ikke-sproglige, intuitive, kreative tænkning en vigtig rolle. I en hypnotisk trancetilstand kan vi komme i kontakt med dele af både vores bevidste sind og med erfaringer og viden fra vores underbevidsthed.

### **Forudsætninger for hypnose**

Det er relativt let og enkelt for langt de fleste at komme i hypnose. Det kræver blot:

- Evnen og viljen til at fokusere og koncentrere sin opmærksomhed og danne indre forestillingsbilleder, tanker, fantasier m.m.
- Lyst til at gå på opdagelse i sin indre verden.
- Åbenhed overfor sine indre forestillingsbilleder m.m.
- Motivationen til at indgå i den hypnotiske relation: Til at gå ind i et samarbejde med terapeuten.

Man kan også sige, at det kræver evnen og lysten til at åbne

sit sind for mentale forestillingsbilleder, tanker, fantasier m.m. og blive opslugt og engageret i disse. Samt evnen til at fokusere på bestemte forestillingsbilleder og udelukke andre fra bevidstheden.

Og for at hypnosen skal have en støttende og lindrende effekt, må man naturligvis også være motiveret for at arbejde med og ændre på de problemer, som man søger hjælp til.

### **En mentalt tilbagelænet indstilling**

Der er ikke nogen rigtig eller forkert måde at være i hypnose på og danne indre forestillinger på.

Når man skal i hypnose må man indtage en "mentalt tilbagelænet indstilling". Dvs. at man ikke skal anstrenge sig eller gøre sig umage for at gøre det "rigtigt". Ens rolle er at modtage "invitationen til trancen" og koncentrere og fokusere opmærksomheden mere og mere indad og at være åben overfor terapeutens forslag og det, der sker inde i en.

Man kan også sige, at man skal prøve at lade tingene ske uden at ville dem for meget. Man kan kalde denne indstilling for "passiv villen". Man må lade det, der sker i kroppen, følelserne, tankerne og forestillingerne lede en på vej.

Der er forskel på vores evne til at visualisere, dvs. til at danne indre forestillingsbilleder. Nogle kan nærmest fremkalde en hel lille indre biograf med duft, smags- og berøringsoplevelser. Andre tænker mere i ord, og forestillingerne har mere karakter af lidt utydelige fornemmelser og måske farver. Det er helt normalt, at der ikke dukker skarpe og tydelige forestillingsbilleder frem. For lang de flest kan visualiseringsevnen trænes. Som ved alt andet, ved at gøre det.

### **Hvordan opleves det at være i hypnose?**

Hypnosetilstanden er som nævnt en tilstand, der opstår

spontant i dagligheden, og der er således noget velkendt og hverdagsagtigt over tilstanden. Derfor kan man undertiden bagefter være i tvivl om, hvorvidt man overhovedet var i hypnose, om det var godt nok og ikke mindst om hypnosen var dyb nok.

Man behøver slet ikke komme i en dyb trance for at få virkning af hypnose. En let til middel-dyb hypnotisk trancetilstand er helt tilstrækkeligt til at skabe den indadvendte opmærksomhed, der er grundlaget for arbejdet med ens forestillingsbilleder, tanker, ønsker m.m.

Oplevelsen er forskellig fra gang til gang og for menneske til menneske. Nogle gange kan den opleves meget hverdagsagtig: Som at sidde i en stol eller ligge på en madras med lukkede øjne. Andre gange kan den være mere speciel, særlig "svævende" og dyb. (Se nedenfor om særlige kendetegn ved at være i hypnose).

Det kan være svært at slippe tanker om, hvordan det skal opleves, og om man "gør det rigtigt". Men man bliver mere fortrolig med gå ind i en hypnosetilstand og arbejde med sine forestillinger, tanker, erindringer, fantasier fra gang til gang, og det er vigtigt, at man prøver at give slip og lade tingene komme.

Selvom en hypnotisk trancetilstand er en unik oplevelse, der i større eller mindre grad varierer fra person til person fra gang til gang, er der alligevel nogle særlige kropslige og psykiske kendetegn ved at være i hypnose. Nedenfor beskrives og opsummeres nogle af de typiske kendetegn og oplevelser ved at være i hypnose.

### **En koncentreret opmærksomhedstilstand**

Den mest karakteristisk oplevelse ved at være i hypnose er den nævnte formindskede opmærksomhed på de ydre omgivelser, som glider i baggrunden, og opmærksomhed på de indre forestillingsbilleder, som fokuseres og koncentrerer.

Det at være opslugt af noget og udelukke andet, at være fordybet og fokuseret, er det, der er kernen i hypnosetilstanden.

Opmærksomheden kan være helt specifikt fokuseret på og dybt koncentreret omkring helt særlige emner og problemstillinger. Opmærksomheden kan dog også være af mere svævende, defokuseret og drømmeagtig karakter rettet mod billeder, andre sanseoplevelser, fantasier, stemninger, og hvad der dukker op af spontane associationer, og sker af sig selv. Den kan også svinge imellem en fokuseret og defokuseret opmærksomhed.

### **Trancelogik**

Karakteristisk ved hypnosetilstanden er, at den kritiske og logiske tænkning er på lavt blus: Når man glider ind i trancen, giver man slip på en rationel, kritisk og analytisk tilgang, som er så dominerende, når vi er vågne.

Fantasier, visioner, ønsker, realiteter, faktum og modstridende opfattelser kan eksistere samtidig, uden at man oplever den sædvanlige fornemmelse af konflikt.

Man accepterer forklaringer, ideer og oplevelser som logiske og velbegrundede, uden at de behøver at være særlig logiske eller velbegrundede.

Man har fx en meget fleksible tilgang til fortiden, nutiden og fremtiden, som man kan hoppe rundt i. Man kan gå tilbage i tid, og genopleve begivenheder. Man kan hoppe ind i fremtiden og forstille sig noget ske. Fx at man realiserer de ændringer, som man har arbejdet med. Man kan opleve ting samtidig, der slet ikke er sket samtidig osv.

Trancelogikken giver således gode muligheder for en fleksibel og kreativ tilgang til de problemer og gener, som man slås med.

### **Kroppen**



At være i hypnose er også en meget kropslig oplevelse.

Den hypnotisk trancetilstand er fx kendetegnet ved, at pulsen er roligere. Vejrtrækningen er ændret, den bliver ofte langsom, regelmæssig og dyb.

Man kan også opleve stor tyngde i kroppen eller dele af kroppen. Samtidig kan man have en følelse af stor kropslig lethed. Kroppen kan således på en og samme tid føles som en ubevægelig stenstøtte og let som en fjer.

Man kan opleve muskelstivhed og besvær med at få musklerne til at lystre, dvs. bevægelseshæmning. Når øjnene lukker sig i, kan man fx have en oplevelse af, at man ikke kan åbne øjnene, selvom man selvfølgelig godt kan. Det kan også føles besværligt at synke.

Denne stivhed, som man kan opleve i en trancetilstand, følges ofte af en langsommelighed og passivitet. Man kan opleve det som om man ikke orker, eller faktisk ikke gider at røre på sig. Fx at løfte armen og klør, hvis det klør et sted, og hvis man skal svare på noget, kan svaret som regel være monotomt, langsomt og forsinket. Man vil bare gerne have lov til at læne sig tilbage, ind i sin indre verden og være i trancetilstanden.

Oplevelser af varme og/eller kulde er også almindeligt. Ofte kan man komme til at fryse, og derfor er det en god ide, at tage et tæppe over sig.

### **Oplevelser af tid**

Karakteristisk for hypnosetilstanden er også, at man kan opleve, at tidsfornemmelsen glipper. Man kan opleve, at tiden flyver afsted, og tiden kan føles uendelig. Man kan undertiden have en fornemmelse af, at tiden flyder langsommere og langsommere indtil den til sidst nærmest står stille.

### **Afslappet og fredfyldt**

Allermest karakteristisk ved at være i en hypnotisk trancetilstand er, at det opleves behageligt afslappende, både kropsligt og psykisk. Man er typisk meget afslappet og rolig, når man er i hypnose. Man kan have en følelse af fredfyldthed, fordybelse og forenkling på en gang.

## **Myter og facts om hypnose**

Der er så mange myter om hypnose. Som sagt og kort beskrevet:

Hypnose er en afslappet fordybelsestilstand af indadrettet, koncentreret opmærksomhed. Opmærksomheden i hypnosetilstanden er afgrænset og indsnævret og omgivelserne i øvrigt træder i baggrunden.

Tilstanden opstår spontant i hverdagen, men kan også fremkaldes i et samarbejde mellem en klient og en terapeut, og kan bruges til at fordybe klientens arbejde med forskellige gener og problemer.

Hypnosetilstanden er kendetegnet ved en stor modtagelighed og en forhøjet åbenhed overfor sin indre forestillingsverden.

Fordi hypnose er omgærdet med så mange myter, er det vigtigt at slå følgende kendsgerninger fast:

- Når man er i hypnose, er man helt bevidst om, hvor man befinder sig, og man er til enhver tid i stand til at åbne øjnene og gå ud af den hypnotiske tilstand til en almindelig vågen tilstand, såfremt man ønsker det. Fuldstændig ligesom man altid kan komme ud af at være opslugt af en god bog eller en dagdrøm. Man kan lige så lidt "sidde fast i trancen" som i en bog eller en dagdrøm.
- Man kan ikke indoktrineres eller manipuleres til at mene noget eller gøre noget, som man ellers ikke ville have ment eller gjort. Noget pinligt, ubehageligt, ulovligt m.m. Man er fuldt ud i stand til at vurdere selv, til at sætte grænser for, hvad man vil sige eller gøre. Både i

og efter trancen følger man således kun det, der er relevant og meningsfuld for en selv.

- Hypnose indebærer ikke at afgive kontrollen til andre, men om at åbne sit sind for sine indre forestillingsbilleder og lade tingene ske af sig selv.
- Der er ikke noget "hokus-pokus" ved hypnose. Hypnose stimulerer blot de indre, bevidste og underbevidste forestillingsbilleder. Alt hvad der sker i en under en hypnose, foregår i ens egen forestillingsverden.
- Trance er en naturlig tilstand, som man ikke kan tvinges ind i. Man bliver ikke blive "lagt i hypnose". Man bevæger sig selv ind i den afslappende fokuserede tilstand som hypnose er.
- Alle kan gå i hypnose. Nogle er højt hypnotiserbare (ca. 15 %), andre har vanskeligere ved at komme i hypnose, (ca. 15 %). Men alle kan komme i trance, hvis de vil.
- Hypnose er ikke nogen "fixemetode", hvor man bare kan læne sig tilbage og få ordnet de problemer, som man udfordres af. Du skal være åben, aktiv, samarbejdende og motiveret. Både overfor at arbejde med de problemer der generer dig og for at bruge hypnose og visualisering i dette arbejde.

Hypnose og visualisering er et supplement til samtalen. Hypnose og visualisering er yderst velegnet til at forstærke og fordybe vigtige temaer i samtalen.

### **Underholdning og behandling**

Hypnose bruges ikke kun til behandling, men også til underholdning. I underholdningsprogrammer på TV præsenteres vi for såkaldt scenehypnose.

Scenehypnose er årsag til mange myter om hypnose, fx myterne om, at man, når man er i hypnose, kan påvirkes til at sige, mene og gøre, hvad som helst. Scenehypnose er desværre en vigtig årsag til opfattelsen af hypnose som noget useriøst og uprofessionelt. Man ser for sig den smokingklædte herre med

butterfly, der får deltagerne til at optræde underligt, pinligt og undertiden ligefrem uværdigt. De render rundt på scenen og kagler som høns eller bliver bange for et glas vand, fordi de tror, der er eddike i eller noget andet med en ubehagelig smag.

Det er vigtigt at skelne mellem hypnose brugt til underholdning og hypnose som en behandlingsmetode.

Hypnose kan være en nyttig del af en psykologisk behandling, med det overordnede mål at støtte et menneske til at finde nye veje, perspektiver og muligheder. Når hypnose bruges som led i en psykologisk behandling, som supplement til den terapeutiske samtale, bør terapeuten naturligvis være psykolog eller læge, der har relevant uddannelsesmæssig baggrund.

**Anne Stokkebæk, september, 2018.**

#### **Kilder:**

- Maureen Røpke og Poul Røpke: "Den indirekte genvej". København, 1984.
- Bobby Zachariae: "Visualisering og helbredelse. Forskning, teorier og øvelser." Munksgaard, 1992.
- Finn Abrahamowitz: "Livet er en drøm. En bog om hypnose og menneskesyn". Samleren, 1998.
- Anne-Marie Harnum: "Hypnose afmystificeret". Dansk psykologisk Forlag, 2009.
- Jens-Jørgen Gravesen: "Hypnose og hypnoterapi". Klim, 2009.
- Jens-Jørgen Gravesen: "Hypnoterapi i praksis", Klim, 2012.
- Grethe Bruun og Per Nilsson: "Hypnose i terapi og supervision". Dansk psykologisk Forlag 2012.