

Hypnose og visualisering, kort

Hypnose og visualisering

Hypnose er en særlig tilstand, som vi alle kan komme i. Hypnosetilstanden, også kaldt trancetilstanden, er kendetegnet ved, at vores opmærksomhed rettes væk fra omgivelserne og koncentrerer sig indad mod forestillingsbilleder, tanker, fantasier, følelser m.m. Hypnose er en tilstand, hvor vi er fordybet og fokuseret.

Hypnosetilstanden kan minde om den tilstand man er i, lige inden man vågner, hvor man stadig er lidt i "drømmeland", men alligevel er vågen. Vi kender alle denne tilstand, hvor vores indre forestillingsbilleder, fornemmelser, følelser m.m. er særligt aktive og levende.

Hypnose er en hel almindelig tilstand, som vi alle kommer i spontant hver dag, når vores opmærksomhed koncentrerer sig indad. Fx når vi læser en bog, eller når vi skal lære noget nyt. Når vi falder i staver, svæver hen dagdrømme, lader tankerne flyde, og er væk i vores egen verden. Kort og godt, når vi koncentrerer os, og indsnævrer vores opmærksomhedsfelt.

Hypnosetilstanden kan også frembringes hos en klient i et samarbejde med en terapeut, og kan bruges til behandling af forskellige psykiske og kropslige problemer og gener.

Når man bruger hypnose til behandling af psykiske og kropslige problemer og gener, er det ikke bare det at være i en hypnotiske trancetilstand, der er virksomt. Det virksomme er ens arbejde med ens forestillingsbilleder, tanker, følelser og fantasier m.m., mens man er i en hypnosetilstand.

Vi mennesker danner hele tiden indre forestillingsbilleder: Vi

ser ting for vores indre øje, hører ting for vores indre øre osv. Vi tænker, fantaserer føler, erindrer m.m. Der sker med andre ord en masse inde i vores hoveder.

Når vi er i en hypnosetilstand, øges vores evne til at lade os opsluge af indre forestillingsbilleder, fantasier og fornemmelser, og vores indre verden er særligt levende. Vores normale, logiske rationelle tænkning glider mere i baggrunden, og vi er åbensindede og modtagelig for nye veje og perspektiver.

Det er derfor oplagt at arbejde med problemer, dilemmaer og gener under hypnose, og i mange århundrede har hypnose været brugt til dette formål.

Arbejdet med forestillingsbilleder, tanker, erindringer osv. under hypnose kaldes for visualisering.

Anvendelse af hypnose til behandling af psykiske og kropslige problemer og gener bygger på den tanke, at mennesket har ressourcer i sig til udvikling, forandring og løsning af problemer og gener.

Men man kan være fanget og fastlåst i måder at tænke på, tale om og forholde sig til problemerne. I hypnose fokuseres og guides ens opmærksomhed mod mentale forestillinger, tanker og følelser med det mål at hjælpe en med til at finde nye og andre veje, muligheder og perspektiver.

Alle kan gå i hypnose og arbejde med visualisering. Det kræver blot, at man er villig til at rette sin opmærksomhed indad, åbne sit sind for sine tanker, forestillingsbilleder, følelser osv. og at man engagerer sig i disse.

Hypnosen og visualiseringen må kombineres med et samtaleforløb. Hypnose og visualisering er yderst velegnet til at forstærke og uddybe vigtige temaer i samtalen. (Du kan læse en uddybende artiklen om hypnose og visualisering her på hjemmesiden).

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.