

Hypnos, Flow & Mental Träning



Medvetande Expanderat

AV THE INTERNATIONAL HYPNOTISTS GUILD

NR 3 2016

PRIS 69 SEK (55 NOK 70 DK)

VAD KAN
hypnos
ANVÄNDAS TILL?

Kan alla bli hypnotiserade?

” Hypnos är ett antal naturliga tillstånd som inträder när du gör något som inte kräver ditt fulla medvetande - som att köra bil, diska, träna, älska, spela dataspel, musik eller tävla ”

Hypnos ger:

- Välmående
- Lindrad smärta
- Ökade prestationer
- Maximerat flow
- Läkning
- Avslappning
- Underhållning



Vetenskap eller flum?

” rykten, missförstånd, underhållning ”

Mental träning i idrott



N03

Nyfiken på hypnos, flow och mental träning?

Innehåll

Brev från redaktörerna

03 Hypnos, Flow och Mental träning

Vad är hypnos?

Vad är flow?

Vad är mental träning?

05 Personlig Utveckling

Att uppleva mindre stress

Trygg i tandläkarstolen

08 Coaching

Mount Everest Expedition

08 Missuppfattningar och rädslor kring hypnos

Mental träning i idrott

09 Att få bukt med missbruk

10 Undermedveten hälsomotivation

Sjukskriven lång tid

12 Att träna harmonisk förlossning

Ett par berättar

13 Hypnos och smärtlindring

Självhypnos

15 Scenhypnos

17 Hypnos och minnen

Hypnos och terapeutisk verksamhet

20 Hypnoanalys

21 Hypnos och fobier

Regressioner och tidigare liv

22 Hur fungerar en hypnossession i praktiken?

23 Funkar hypnos via telefon eller Skype?

Min vän provade hypnos för att sluta röka och det fungerade inte!

Vad är en hypnosterapeut?

Vilka resultat är "normala" med hypnosterapi?

Vad är viktigt att tänka på när jag vill anlita en hypnotisör?

Vad innebär en ansvarsförsäkring?

Vad innebär tystnadsplikt?

Är hypnos berättigat till friskvårdsavdrag?

Vad säger lagen om hypnos?

26 Ordlista kring Hypnos

Vad kan hypnos användas till?

Är hypnos annorlunda än guidad meditation och mindfulness?

Vad är hypnosterapi eller hypnoscoaching?

Är hypnos farligt?

Kan alla bli hypnotiserade?

Vad är hypnotiska fenomen?

Är hypnos vetenskap eller flum?

Hur vet jag att jag varit hypnotiserad?

Kommer jag att förlora kontroll i hypnos?

Vad är självhypnos?

29 Testa Stroop

Hypnos och hjärnan

30 EEG

Coola historier om hypnos

Kan djur hypnotiseras?

31 Boklista



05



08



15



22

Brev från redaktörerna

Den här tidskriften är skriven för dig som är nyfiken på hypnos för att du är nyfiken på ditt inre universum, kopplingen mellan kropp och själ, våra drömmar, hur idrottsmän presterar, vad som skiljer vinnare från mängden eller vad som gör att vi människor kan prestera långt över vår förmåga när vi hamnar i press. Den är skriven för dig som är intresserad av en ny lösning på en utmaning av någon sort.

Hypnos är en nyckel till ditt inre universum och har använts i tusentals år i antika Egypten, av de gamla grekerna, i indisk läkekonst och av idrottsmän genom mental träning. För personlig utveckling såväl som för hälsa och underhållning.

Detta material är utgivet av en ideell organisation som heter International Hypnotists Guild - som har som ett mål att samla, ena och jämna ut skillnader och erfarenheter mellan konventionell vård och komplementära behandlingar. Men också mellan andra områden inom hypnos - som scenhypnos, terapi och mental träning. Vi finner hypnos kraftfullt, spännande och uppfriskande fritt från kemiska biverkningar.

Läs med ett öppet sinne, var kritisk, ifrågasätt och testa själv så att du vet för egen del vad som är möjligt. De exempel från verkligheten vi citerar är äkta och från människor vilka vi som skriver har arbetat med, men de gäller bara den individ som skrev det. Det går inte att generalisera till något som kan funka lika bra för alla med liknande utmaningar eller tro att alla arbetar på samma sätt. Tanken är att visa vad som kan vara möjligt.

Vi tar som redaktörer ansvar för eventuella felaktigheter och är tacksamma för alla förslag till förbättring och utveckling av detta material. Vi hoppas du blir inspirerad!

Vänligen

Ulf Sandström och Fredrik Praesto

Redaktörer & ansvariga utgivare genom IHG

0704-888418 - 0707-554040

ulf@internationalhypnotistsguild.com

fredrik@internationalhypnotistsguild.com

www.internationalhypnotistsguild.com

Redaktion

Ulf Sandström, Fredrik Praesto

Klientfall: Ulf Sandström, Fredrik Praesto, Mats Gaffa Karlsson, Patrik Larsson

Juridiska frågor: Maja Wolt

Faktagranskning och korrektur: Eva Milton, Jörgen Sundvall, Fredrik Praesto, Emil Voltaire, Maja Wolt, Mats Karlsson, Ulf Sandström, Patrik Larsson, Camilla Edborg, Anneli Toth, Eva Renner.

Regression och analys: Jörgen Sundvall

P.S. Du får använda alla delar av detta material (utom klientutlåtanden) i din verksamhet fritt om du arbetar med hypnos, flow och mental träning så länge du citerar källa och författare.

Hypnos, Flow och Mental träning

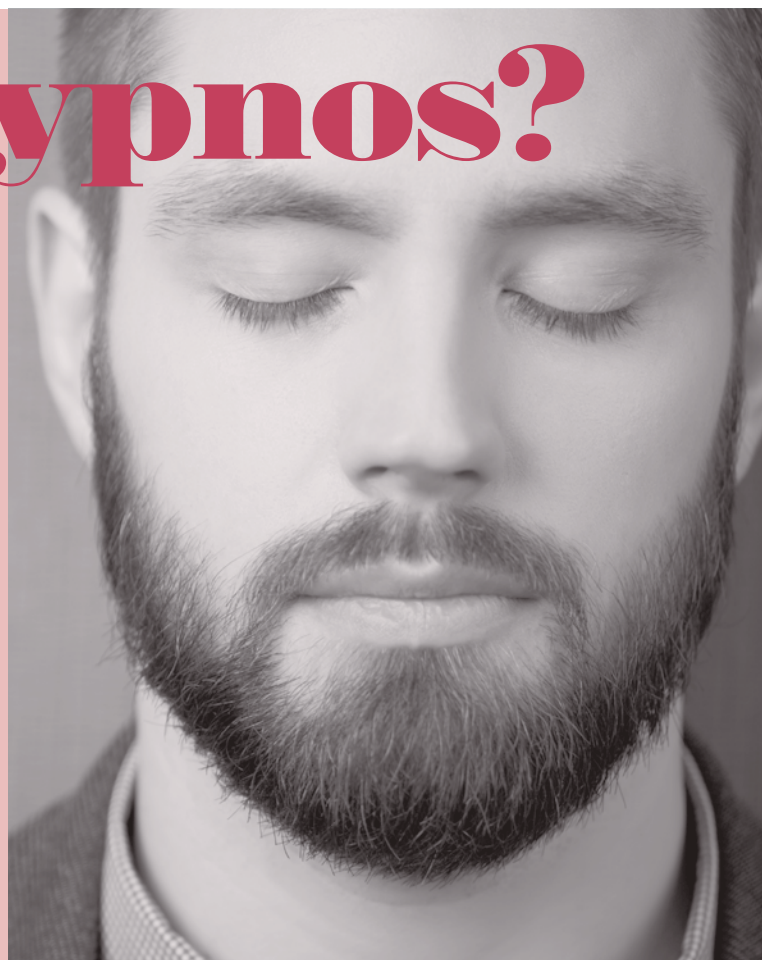
Vad är hypnos?

Kort svar: Ett antal olika sinnestillstånd med ökat inre fokus.

Längre svar: Eftersom hypnos ofta framställs som mystiskt och magiskt i media förekommer många missförstånd kring vad det är. Ordet hypnos härstammar från grekiskan och betyder sömn. En vedertagen definition av hypnos idag är att hypnos är "ett alternativt medvetandestillstånd" eller som Lars-Eric Uneståhl kallar det inom mental träning "Alternativt SinnesTillstånd" AST.

Hypnos är egentligen ett antal extremt fokuserade och inåtriktade medvetandestillstånd där du i olika grad sätter autokritiskt tänkande åt sidan, släpper din tidsuppfattning, övertygelser och konvergent tänkande. Det liknar på många sätt det som inom idrott och musik kallas för flow. Det liknar även vårt drömtillstånd, men utan att vi sover.

En person i hypnos behåller sina grundvärderingar och sin moral och kan när som helst själv "kliva ur" hypnosen på samma sätt som man kan vakna mitt i en dröm när något kallar på uppmärksamhet. Många menar att all hypnos är självhypnos och de flesta är överens om att ingen kan bli hypnotiserad mot sin vilja.



En hypnotisör är en person som vet hur man hjälper en annan person att hamna i någon grad och variant av dessa alternativa sinnestillstånd. Att befinna sig i hypnos förändrar inget i sig. Men du kan bli skönt avslappnad och du kan förändra grundläggande känslor, tankar och beteenden som påverkar hur du mår och fungerar. Du är medveten även när du är i ett väldigt djupt hypnotiskt tillstånd - allt annat är myt och skrock från 1800-talet.

Vad är flow?

Kort svar: Ett behagligt tillstånd där vi högpresterar ansträngningslöst.

Längre svar: Flow är en engelsk term som används för att beskriva ett specifikt hypnotiskt tillstånd som yttrar sig i fullkomlig koncentration och hängivet fokus på en uppgift där vi glömmar oss själva, tid och rum. Detta kan ofta följas av en intensiv lyckokänsla - en upplevelse av absolut målmedvetenhet. Flow kan uppstå i alla sysslor som innehåller en utmaning och en färdighet vi redan behärskar, som att springa, tävla, inom bollsport, dataspel, bilkörning, dans med mera. Inom fotboll kallas flow även för att vara "in the zone".

Den som har gett beteckning åt flow är psykologen Mihaly Csikszentmihalyi som upptäckte det i sin forskning om kreativitet och lycka - han kom där fram till att flow är ett av de mest behagliga tillstånd vi kan vara i. Genom självhypnos kan du lättare hamna i flow om du har skapat de förutsättningar som krävs i form av situation och färdigheter.



Flow kräver att du har en färdighet: schack är bara intressant när vi kan reglerna, en klippa är bara en utmaning när vi vet hur man klättrar.

För att nå flow är följande förutsättningar värdefulla

- En lekfull inställning
- Utmaning och komplexitet
- En struktur som tillåter flow (inga störande moment)
- Variation
- Motivation
- En känsla av att uppgiften är möjlig
- Fokus på inget annat
- En klar process för feedback
- Ett engagemang som filtrerar bort alla andra tankar
- En känsla av kontroll
- Egot kliver tillbaka och rekapitulerar när allt är klart
- Att tidsuppfattningen får ta en paus

Vad är mental träning?

Kort svar: När vi målmedvetet övar mentalt.

Längre svar: Alla egenskaper som är mentala går att träna under hela livet. Hjärnan har en sagolik förmåga att kunna omstrukturera sig, som kallas för neuroplasticitet. Detta gör att vi kan träna upp förmågor vi förlorar, till exempel i en olycka eller stroke. Men även att vi är kapabla att öva upp förmågan att må bra, tänka positiva tankar och skaffa vanor som leder till att våra liv blir enklare och roligare.

Inom idrott har vi i Sverige varit ett föregångsland genom professor Lars-Eric Uneståhl som har samlat alla former av övningar och forskning som gör att vi kan träna våra sinnen inom såväl idrott som ledarskap och personlig utveckling under ett tak som heter mental träning. Hypnos och flow och alla andra alternativa sinnestillstånd är en stor del av mental träning, eftersom vi kan bli så effektiva när vi använder dessa verktyg på rätt sätt.

Inom idrott kan hypnos användas för att visualisera och genomföra varje moment i en tävling för att nå högre mål. På liknande sätt används hypnos inom gruppmotivation, där man utöver alla andra bra tekniker tillsammans kan visualisera och synka individuella prestationer, mål och nödvändiga resurser med hjälp av hjärnans mest kreativa resurs - det omedvetna och intuitiva tänkandet som får betydligt större svängrum i hypnos.

Några grunder i mental träning

- Muskulär avslappning och avspänd effektivitet
- Mental styrka och uthållighet
- Positiva målbilder
- Positiv självbild
- Optimalt prestationstillstånd

Ju mer du ökar din närvaro och minskar din stress släpper du fram din naturliga kreativitet.

Personlig utveckling

Personlig utveckling låter toppen, men vad betyder det, specifikt? För en del betyder det att bättre förstå vem du är, vad du vill och kan uppnå i din fulla potential, och hur du ska gå tillväga för att det ska bli så. För vissa betyder det att möta utmaningar, känna stormar som sliter i håret och för andra betyder det att vara harmonisk, lugn och lycklig.

En del letar efter en högre mening, en förklaring till livet, döden, de stora existentiella sammanhangen och frågorna som väcks när vi letar i själen efter svar.

I samtliga fall är det till hjälp att kunna fokusera, tänka fritt och se en större bild än vad vi har trott är möjligt. Hypnos är ett tillstånd som tillåter detta.

Att uppleva mindre stress

Stress är en av de största hälsoriskerna och utmaningarna i det moderna samhället, samtidigt är det inte stressen som är farlig, utan vår inställning till stress (samt hur länge man befinner sig i ett stressat tillstånd). När du lär dig sänka din inre grundspänning, eliminera historiska betingningar och reaktioner och att vara avspänt effektiv kommer hela ditt system att ha högre energi. All stress är en fantasiprodukt - hypnos är ett tillstånd att använda sig av för att undersöka, utveckla och få kontroll över din fantasi i.

Närvaro

Nästan alla negativa tankar som skam, skuld, sorg och resultatångest är relaterade till något i det förflutna. Nästan all stress och prestationsångest är relaterad till en fantasi om framtiden. När du kan släppa dina värderingar om det förflutna och dina fantasier om framtiden återstår nuet - det enda fragment av tid där du kan påverka.

Ökad kreativitet och flow

Ju mer du ökar din närvaro och minskar din stress släpper du fram din naturliga kreativitet. Alla har en förmåga att lösa problem i sömnen, i drömmarna och den förmågan blommar ut när onödigt stress försvinner. Detta är det divergenta tänkande som du hade naturligt som barn. Då kunde en stol vara en enhörning, en raket och en koja samtidigt. Flow är ett hypnotiskt tillstånd.

Självförtroende och självkänsla

Oavsett om du delar upp dina tankar om dig själv i självförtroende, självbild eller självkänsla så är det bortom alla tvivel, att en positiv, accepterande och förlåtande inställning till både dina och andras brister och förmågor gör livet enklare att leva och utveckla.

Önade resultat

När du, i hypnos, lär dig att visualisera dina mål utan begränsande tankar, kommer du att öka din prestationsförmåga markant. Du kommer att kunna klara varje situation med bättre resultat än du tidigare trodde var möjligt.

Frånmål och tillmål

När du tänker ut ett mål i livet kan det vara avgörande om du definierar det som ett "frånmål" eller ett "tillmål".

Ett frånmål är något du vill ha mindre av, något du upplever som negativt och vill undvika. Detta gör att du i princip väcker negativa känslor varje gång du tänker på målet, och springer från det baklänges, eller med en blick över axeln, vilket aktiverar ditt sympatiska nervsystem (kamp och flykt) och skapar onödigt stress.

Exempel på frånmål

- "Jag vill slippa stress"
- "Jag väger för mycket"
- "Jag har dålig kondition"
- "Jag måste försöka sluta äta gamla oförrätter"
- "Jag borde sluta röka"

I princip är målbilderna fulla av stress, övervikt, dålig kondition, gamla oförrätter och rökning.

Ett tillmål är något du vill ha mer av, något som du lustfyllt och lockad gärna för dig mot. Detta gör att du väcker positiva känslor varje gång du tänker på målet, och springer mot det med kraft och glädje, vilket aktiverar ditt parasympatiska nervsystem (vila och återhämtning) och ger bra hormonbalans i kroppen och knoppen.

Exempel på tillmål

- "Jag vill känna mig harmonisk"
- "Jag vill komma i form"
- "Jag vill orka mer"
- "Jag vill tänka på positiva saker i nuet och framtiden"
- "Jag vill optimera min hälsa"

Som du märker är detta samma mål som frånmålen ovanför - alla mål går att formulera positivt. Sätt dig och skriv några av dina mål, och om de är frånmål - formulera om dem.

Undvik de tre orden "måste", "borde" och "försöka". Dessa ord skapar dåligt samvete hos många eftersom dom innehåller en tvekan om ifall det kommer att hända eller ej. Säg hellre "vill" eller "skall".

Affirmera på rätt sätt

Den 26:e februari 1857 föddes Émile Coué i Troyes, Frankrike. Han växte upp och blev både apotekare och psykolog och bildade i Nancy den berömda Nancyskolan som danade psykologiska studier och rörelser där man bland annat införlivade hypnos tidigt.

Coué introducerade en typ av psykoterapi baserad på tanken att vi kan påverka oss själva positivt till bättre välmående genom positiva suggestioner i lättare tillstånd av hypnos eller självhypnos: så kallade affirmationer.

Hans mest kända affirmationsfras var "Varje dag och på alla sätt blir jag bättre och bättre" vilken i Sverige blev en revykuvert av Erns Rolf: Bättre och bättre dag för dag, med text av S.S. Wilson.

Affirmationer fungerar när du gör dom på rätt sätt, vilket är ett sätt som är sant och överensstämmande med ditt undermedvetna och din syn på världen och är alltid formulerad som ett tillmål. Ett exempel på en fungerande affirmation för den som vill känna sig mer säker på scen kan vara

”Jag vill bli mer säker på scen”

Observera att strukturen börjar med ”jag vill”. Detta är viktigt.



Många självhjälpsböcker och kurser lär ut att man skall formulera affirmationer som framtida sanningar, det vill säga ”Jag är säker på scen” även om du inte är det och detta kan fungera för vissa. Vi har dock funnit att den typen av ”framtida sanningar” har långt svagare verkan eftersom en del av det undermedvetna vet att de inte är sanna, och dessutom kanske man inte har en klar bild av hur det skall vara när man är säker, och kan därför inte påverka hur man kommer dit. Ibland har den typen av affirmationer till och med försämrande verkan när man säger det om och om igen och ingen förändring sker. Om du formulerar ”Jag vill” och ”Mer” av något positivt så har du en stark och fungerande affirmation.

Trygg i tandläkarstolen

Ett av de områden där hypnos använts i hundratals år är inom tandvården. Detta beror bland annat på att tandvård för många upplevs som obehagligt men nödvändigt och att vår förmåga att känna rädsla och smärta minskar radikalt i hypnos.

Det finns exempel på tandoperationer som har utförts med hypnos som enda bedövning. Bland annat i de fall där patienten varit allergisk mot bedövning och därmed inte haft alternativ.

Inom IHG har vi arbetat fram en specifik metod för tandvårdsrädsla som kallas för HOAM - Hands On Anxiety Management. Den lärs ut till tandläkare och tandvårdshygienister och går ut på att med några enkla handgrepp inducera en lättare hypnos och flytta fokus från smärtupplevelsen till en lugn och kontrollerad upplevelse. Du kan läsa mer på hemsidan.

En tandvårdsoperation

”I dag har jag fått uppleva något helt magiskt, jag är fortfarande lite omtumlad!

Min kära mor fick göra en akut större tandoperation, något hon var verkligen förtvivlad över. Hon sov inte på fyra nätter. Ängsten var så stor, då bedövning aldrig har fungerat, och hon vet att detta kommer göra fruktansvärt ont. Tandläkaren har satt av en hel timme, bara där finns det grund till oro. Jag funderar på hur jag kan hjälpa min mor, då operationen är helt nödvändig, det finns inget alternativ.

Så slår det mig, min gode vän, som arbetar som hypnosterapeut kanske vill testa hypnos på en tandoperation? Ringer och får ett rungande: ”Själoklart, när och var?”

Vi möts 45 minuter innan tandläkaren ska börja bedöva och hypnotisören sätter sig med mamma, och får ner henne i en djup hypnos. Det är svårt att hålla ögonen öppna även för mig efter ett tag! Han pratar, berättar, klappar och stryker - gör sin magi helt enkelt. Tandläkare Susanna Mellstrand har fantastiskt nog ordnat ett eget rum för oss, så mamma sitter redan i tandläkarstolen och behöver inte förflytta sig alls. Susanna börjar med bedövningen, och det går bra. Nu väntar vi alla spänt på om detta kommer fungera.

Det gör det! Susanna gör allt som om inga problem fanns, hypnotisören sitter bredvid mamma och pratar så att ingen smärta känns, allt är lugnt, inga skrik, ingen smärta. Helt otroligt! Även 1 timme efter operationen, då bedövningen har släppt och tandläkaren sa att det kommer göra ont så ta Alvedon - ingen smärta! Spännande att se hur läkningen av detta går, jag tror ju att det kommer gå fortare och bättre än genomsnittet.”

(Tone Lyche)

Coaching

Att coacha innebär att man hjälper någon eller några att uppnå ett mål. Det kan gälla personlig utveckling, idrott, företagande med mera. Coaching handlar om att gå från nuvarande resultat till ett framtida bättre. Inom coaching används många olika metoder, tekniker, modeller, processer och stödjande frågor.

Ett av de mest kraftfulla verktyg att lägga till den lådan är hypnos, som lyfter fram omedvetna processer och strategier samt gör det möjligt att effektivare visualisera och testa framtida metoder och modeller. I hypnos är emotionella reaktioner mer eller mindre samma som i verkligheten. Därför kan även önskade emotionella förändringar förankras.

Genom hypnotisk ankring, betingning, av optimala resurstillstånd kan du inte bara förbereda och samla dina mentala resurser utan även aktivera dem vid behov. Det är en teknik som har använts av skådespelare och idrottsmän sedan århundraden och som är lika användbar på en date, en anställningsintervju eller vid en föreläsning.

När du vill hämta in och förstå andra människors resurser är djuphypnos-identifikation ett roligt och lekfullt sätt att "gå in i" den andra personen och intuitivt känna hur den personen tänker och agerar, för att kunna påverka dina egna prestationer på liknande sätt. Genom hypnos får du full tillgång till din fantasi och ditt divergenta tänkande och hindras inte av dina begränsande tankar om vad som är möjligt och inte.

Coacha din inre röst

Uppmärksamma och coacha din inre röst. Vi har alla en sådan som bekräftar oss eller hackar på oss när vi gör något. Gör det till en vana att lyssna på vad din inre röst säger när du försöker göra något nytt, och gör det till en vana att formulera om den så att den är positiv, stödjande och saklig.

En Mount Everest Expedition

Torbjörn Hellström i ett mail: Vi träffades sommaren 2011 för en "hypnos" om mina möjligheter till att bestiga Everest. Hur som helst så tänkte jag att det kunde vara kul för dig att veta att jag nu är på väg dit. Jag åker nästa fredag och kommer hem i juni. toppattacken kommer troligtvis att ske mellan den 15-25 maj.

Hypnotisör: Kul. Lycka till!

Torbjörn Hellström i ett nytt mail: Tänkte bara meddela att jag lyckades komma upp på toppen av Everest den 23:e maj. Jag ville ju se soluppgången men var lite väl tidig, men det var fantastiskt och gick kanon med det mesta.

Hypnotisör: Vilka reflektioner fick du med dig?

Torbjörn Hellström: Att det gick enklare än jag vågat tro, vi var dessutom ett extra dygn uppe på "dödens höjd" eftersom det var så dåligt väder.

Hypnotisör: Vad kände du när du kom tillbaka till basecamp?

Torbjörn Hellström: Glad, lycka, fast ändå inte i mål.. dessutom var det en tuff resa ner för teamet.

Hypnotisör: Hur tror du att vårt arbete med hypnos kan ha inverkat?

Torbjörn Hellström: Jag hade inga som helst problem med andningen som jag var orolig för innan och då var jag så himla övertygad att jag skulle fixa detta utan skador, fast det kanske kommer ifrån mig själv?

Hypnotisör: Coolt. Om jag anger dig som referens, och någon frågar dig, vad säger du då?

Torbjörn Hellström: Att det var toppen, jag nådde ju toppen! :-)



Missuppfattningar och rädslor kring hypnos

Det finns många missuppfattningar och rädslor kring hypnos. I novellen Trilby som publicerades 1894 av den engelske författaren George du Maurier (1834-1896) introducerades en bild av hypnotisörer som människor med total mental makt över andra för sina egna ondskefulla mål: Svengali. De här rädslorna lever vidare idag.

Att de här fördomarna ibland upprepas i media på 2000-talet kan liknas vid häxprocesser på 1600-talet och kommer säkert ur det uppseendeväckande sätt som hypnos har framställts. Media och film har en del i den bild som råder, men också vårt mänskliga behov av spänning, konspirationer och mystik. Tanken om att vi har en mystisk lucka som kan öppnas i vårt medvetande och sanningar el-

ler hemskheter väller fram utom kontroll kittlar. Fantasier om att vissa människor kan kontrollera andra väcker alla möjliga scenarion och bilder som är både olämpliga och spännande på samma gång. I verkligheten spenderade CIA miljoner och åter miljoner dollar på ett projekt som hette MKUltra (1950-1973) som gick ut på att skapa fjärrstyrda mördare som kunde triggas av en signal och glömma sitt uppdrag direkt efter, vilket illustrerades i filmen *The Manchurian Candidate*. De kombinerade hypnos, hjärntvätt, tortyr och hallucinogena droger, men projektet lades ner eftersom de inte fick användbara resultat. Många tar detta som ett väldigt konkret bevis på att hypnos inte är effektivt eller användbart för att få människor att göra saker mot sin vilja.

Idag är de flesta överens om att det hypnotiska tillståndet tillåter att man kan göra häpnadsväckande saker, men bara om det är i linje med vad man innerst inne vill. Ett exempel på detta är Professor Hippolyte Bernheim (1840-1919) som för 100 år sedan fick en kvinna i hypnos att hugga i luften mot en inbillad man på order att döda honom med en papperskniv, vilket hon gjorde - men när några studenter föreslog att hon skulle klä av sig naken och ta ett bad så vägrade hon.

Mental träning i idrott

Hypnos och mental träning har gått hand i hand inom idrott sedan tusentals år. Inom kampsporter har man en teknik som går ut på att visualisera mästarens rörelser internt (i hypnos) och genomföra varje rörelse perfekt innan man gör den praktiskt. Alternativet är att man nöter in rörelserna med hårt arbete. Många kampsportare menar att den mentala metoden är överlägsen. Lars-Eric Uneståhl har satt Mental Träning på världskartan som ett samlingsnamn för alla tidlösa mentala tekniker för bättre prestationer, utan flum och mystik. Det sinnestillstånd där vi kan prestera optimalt och som vi kallar hypnos, benämner han Alternativt SinnesTillstånd, AST. Det handlar om att målbilder, fokus och attityder är optimerade för tävling och prestation i vad han kallar det ideala prestations-tillståndet IPT.

Ett exempel på hur avgörande den mentala inställningen kan vara är hur man fram till 1954 var övertygade om att den engelska milen inte kunde springas snabbare än fyra minuter av någon människa, tills Roger Bannister lyckades. När man insåg att det var möjligt började människor över hela jorden också att springa snabba. Tankens kraft hjälper kroppen att prestera!

Dalkurd FF är ett svenskt lag i Division Norra som fick mental träning med hypnos och blixtoaching. De upplevde en radikal skillnad både som lag och individer. Målserien vände från 21-15 innan träningen, till 23-6 efter.

Så här säger Frank Pettersson, målvakt i Dalkurd FF, som blev fri från sin kroniska smärta i foten sedan sex månader under sina tio minuter i hypnos: "En fyra timmar lång föreläsning om mental träning avklarad, hade kunnat lyssna fyra timmar till. Några av oss blev även blixthypnotiserade efteråt. Att kalla det en häftig upplevelse är nog årets underdrift"

Prestera bättre

Nästa gång du skall utföra en prestation inom idrott, fokusera innan mentalt på att skapa dig en detaljerad och färggrann bild av hur du kommer att se ut när du lyckas. Du kan låna kroppen hos någon annan som har lyckats, och sätta ditt ansikte på den. Det

viktiga är att du fokuserar på det du vill uppnå med så många sinnen som möjligt: hur kommer det att kännas i kroppen, lungorna, tankarna, vad kommer det att låta som? Varje gång du ser någon annan lyckas i den prestationen blundar du och upprepar vad dom gjorde, som att du först ser det utifrån igen, och sedan kliver in i bilden och fantiserar hur det kommer att kännas när du gör så själv.

ATT FÅ BUKT MED MISSBRUK

Det finns många metoder att hantera missbruk av olika slag. Missbruk kan vara att man överdrivet eller okontrollerat använder alkohol, droger, socker, sex, träning eller spel. Men det finns många fler typer av missbruk som omgivningen inte alltid märker.

Ett missbruk är, enligt vår definition, ett beteende som du inte verkar kunna styra över eller ändra av egen vilja. En vana som går ut över personer i din närhet, ditt yrke, eller dina möjligheter att skapa ett balanserat och sunt liv. Missbruk blir ofta en uttrycksform som försöker kompensera bakomliggande orsaker.

Det är vanligare att man byter ett olagligt eller osunt missbruk (alkohol/droger) mot ett sundare och mer accepterat, till exempel träning, än att man löser upp de bakomliggande orsakerna. Utmaningen ligger i att orsaken kan vara svår att definiera eftersom den kan ha många bakomliggande faktorer. Man kan många gånger även bli fri från sitt missbruk utan att identifiera bakomliggande orsaker.

När du använder hypnos för att komma åt ett missbruk har du möjlighet att leta fritt i ditt omedvetna efter den obalans i ditt liv som missbruket försöker kompensera. Det innebär inte alltid att missbruket upphör, men många gånger minskar behovet radikalt. Ett flertal klienter har återgått till normalt bruk av exempelvis alkohol istället för att sluta helt, något som väcker debatt i många läger huruvida det är optimalt.

Det är ett ständigt arbete

Jag tror det gick bra ett tag men sedan var det ett tillfälle där min bekant föreslog att ta en öl och jag tackade inte nej. Det blev en öl. På något sätt tycker jag ändå att en viss förändring skett. Jag kan på något vis se min situation klarare, är mera tydlig med vad jag känner. Jag har också haft hjälp av övningen med att visualisera det jag är rädd för att jag i en impuls kan göra. Jag upplever att jag har fått större kontakt med mig själv och vad som rör sig i mitt inre. Det är ett ständigt arbete. Alkoholen är ett beslut som jag måste komma fram till på egen hand även om många människor i min omgivning tycker att jag skulle göra bäst i att sluta helt.





Undermedveten hälsomotivation

Många börjar ett nytt år med löfte om att träna, äta sundare, ha bättre ordning hemma med mera. Nyårslöften brukar hålla i 2-6 veckor innan allt återgår till tidigare status. En av anledningarna är att besluten inte var förankrade i alla delar av vårt medvetande. Hypnos är ett sätt att skapa eller hitta rätt motivation eftersom beslut förankras och betingas i vårt omedvetna. Därför är det enklare för oss att skapa vanor som leder till bättre beslut och motivation i hälsofrågor.

Många klienter har ändrat motivation till hälsoval efter så få som 1-2 sessioner. Det är viktigt att förstå att det handlar om att hitta rätt anledningar och förankra dem, inte att "lura" eller "övertyga" sig om att det är de rätta valen.

Att påskynda läkning

Det sägs att ända upp till 80 procent av effekten av många mediciner vi tar är Placebo, det vill säga tankens kraft som påverkar vår läkning. Om vi tror att något läker oss så läker vi oss.

Motsatsen till detta är Nocebo, när någon talar om för oss att "det är kroniskt" eller "du får leva med det här" eller "det här kommer att ta tid att läka". Då finns det en risk att det blir så för att vi tror att det ska vara så.

Hypnos är det tillstånd där vi kan möta våra omedvetna övertygelser och skapa nya. Det finns en hemsida dedikerad till människor som har läkt från sjukdomar och skador som läkare sagt är omöjliga. Detta kallas för spontanremission. Det finns forskning som visar att tillfriskning efter en operation sker 30-40 procent snabbare när man förberett sig mentalt under hypnos.


Är du intresserad av detta kan du googla Dr Lissa Rankin och Dr Joe Dispenza. Om du vill förbereda dig inför ett ingrepp eller en behandling för att få maximal mental placebo så kan du prova en hypnossession för detta.

Sjukskriven lång tid

Jag har fortfarande inte vant mig vid den förändrade tidsuppfattningen. Det känns som om det var två-tre månader sedan sessionen ägde rum, men jag vet att det endast gått fyra veckor.

Det har varit två spännande veckor sedan jag skrev förra gången. Jag har upptäckt flera förändringar och alla har varit oväntade. Jag kan se ett samband mellan vissa, liksom en röd tråd... egentligen kan den bäst beskrivas som en svart rostig taggtråd... som följt mig genom livet.

Jag har tidigare bla genomgått 60 tim egenerapi, EMDR, NLP, akupunktur, osteopati, healing, välsignelse, smärtbehandling förutom rent medicinska saker som att rätta till div brister i kroppen och ta Alvedon och Ipren i maxdos under ett par år.



“Det har fungerat det är helt otroligt, jag ville verkligen inte sluta röka och nu har det gått 5 månader. Jag är inte lättpåverkad. Jag har alltid tänkt att hypnos inte skulle fungera på mig.” (numera rökfri kvinna)

Den absolut känslomässigt häftigaste upplevelsen var välsignelsen. Samtliga 'åtgärder' har på något sätt varit bra för just det syftet som det varit avsett för... men det är endast sessionen med dig som var så djupgående att det uppstod 'spridningseffekter'.

Det jag upptäckt de senaste två veckorna är:

- *att jag slutat göra motstånd, uppleva mig utlämnad till andras godtycke, känna mig ofri när jag är hänvisad till sjukvård och Försäkringskassan för min försörjning*
- *Släppt alla skuld känslor från barndomen. Tidigare har jag mycket väl vetat att jag som barn inte bär skuld till det inträffade, men det var en oerhörd lättnad att känna befrielsen.*
- *Jag har kunnat be om hjälp på ett lättsamt sätt, tidigare har det näst intill varit omöjligt.*
- *Åkt bort över natten utan att 'släpa med halva bohaget'.*
- *Jag rör mig nu med sådan lätthet att jag känner mig lite överrörlig*
- *Jag känner inget behov av Alvedon och Ipen längre men trappar ner försiktigt eftersom det ändå blir vissa utsättningsproblem under ett par dygn.*
- *Jag märker även att tiden för återhämtning blivit betydligt kortare än tidigare.*

Jag tycker att detta varit helt fascinerande och jag känner stor tacksamhet för att jag får uppleva dessa förändringar. Möjligen har det uppstått flera förändringar som jag inte märkt av än då jag inte befunnit mig i sådana situationer. (klient efter två Skype sessioner).

Att träna harmonisk förlossning

Hypnobirthing används sedan många år i England och USA och många föräldrar kan idag vittna om fördelarna. Metoden påbörjades i och med den engelske läkaren, Grantly Dick-Reads forskning och bok "Childbirth without fear" som publicerades 1942. Den har sedan utvecklats vidare av bland annat Marie Mongan, i USA och av Katharina Graves i England.

Hypnobirthing bygger på att mamman genom självhypnos lär sig ta kontroll över sitt nervsystem och sitt mentala fokus, samt att partnern får en aktiv roll som underlättar födsloprocessen genom mental träning med hypnos. Både den blivande mamman och partnern får, från vecka 30, aktiva och enkla övningar som tar mindre än 20 minuter om dagen.

Fördelar med Hypnobirthing

- *En trygg, informerad och avkopplad graviditet*
- *Säker, avslappnad och närvarande före, under och efter förlossningen*
- *Ökad förståelse för naturligt födande*
- *Minskat behov av farmakologisk smärtlindring*
- *Ökad energi och styrka under hela processen*
- *Enkla verktyg och information för både mamma och partner*
- *Stor vikt vid anknytning till barnet både före och efter ankomsten*

Ett annat sätt att möta och förbereda inför en förlossning med hypnos och mental träning är att man helt enkelt kommer till en hypnos-session där man eliminerar rädslor och installerar en positiv framtidsupplevelse.

Ett par berättar

- Vi tyckte båda att ni var jättetydliga när det gällde allt angående hur man ska komma i hypnos, slappna av och så vidare. Det kommer att hjälpa under förlossningen och i all framtid, det är vi helt övertygade om.

- Skönt hur ni och barnmorskorna fokuserade på förlossningen på ett helt annat sätt en vanlig föräldrautbildning var jätte bra. Ingen fokus på smärta eller komplikationer (som på de två andra kurserna vi har varit med om). Därför ingen oro eller panik. Bara kunskap och positivitet.

- Vi var jättenöjda hur ofta vi hypnotiserade oss själva! Underbart.

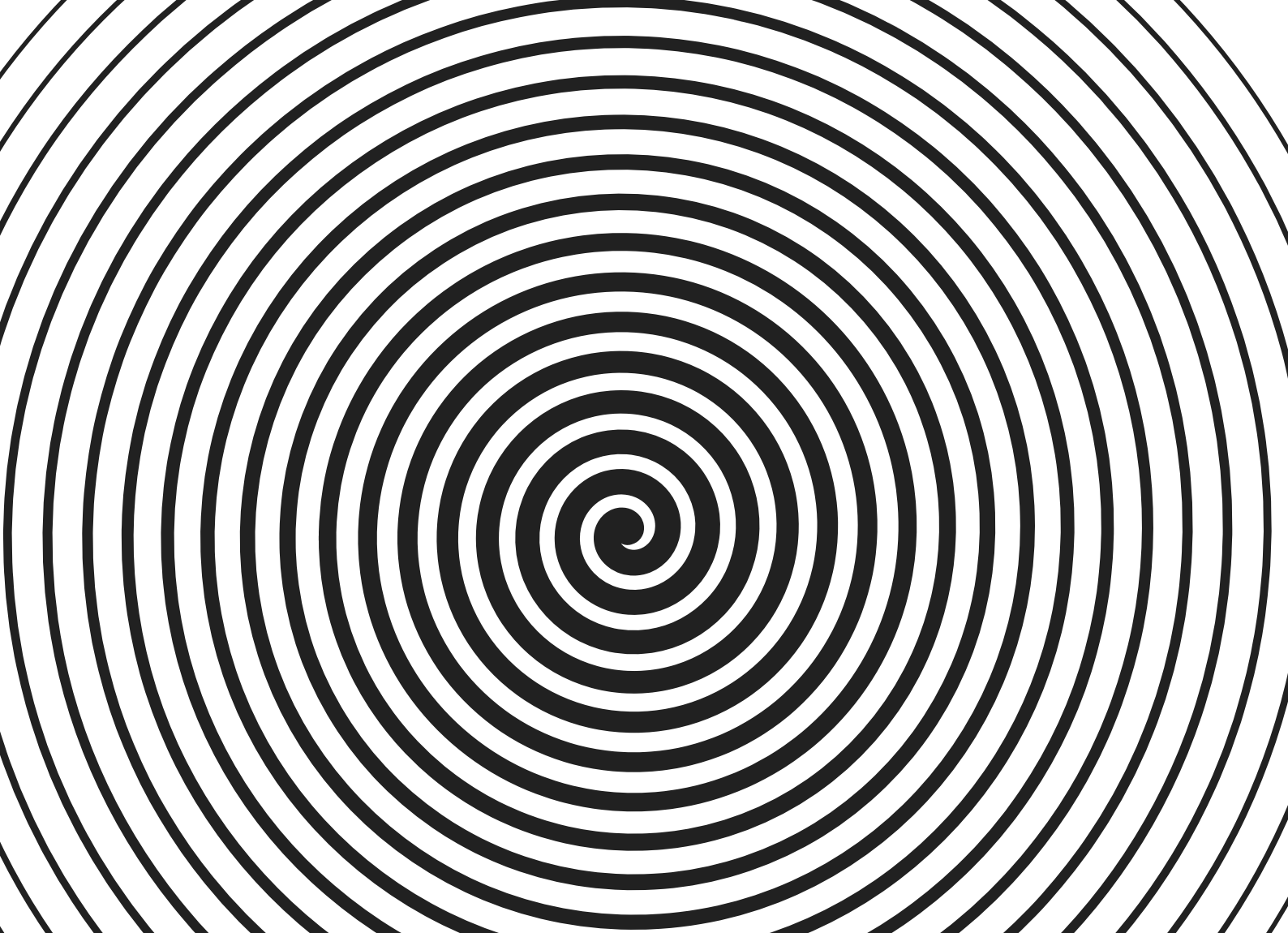
- Vad vi hade oroat oss för hade helt försvunnit när vi gick ifrån lokalen i går!

- Vårt självförtroende har ökat – vi ser verkligen fram emot när riktiga vågorna kommer och ändamålet, att träffa vår son, har blivit mycket tydligare.

Vi kommer att rekommendera kursen (hypnobirthing) till alla våra vänner och kompisar.

Du hittar gratis hypnobirthingfiler under "Ladda ner" på www.hypnobirthingsweden.se





Hypnos och smärtlindring

Att hypnos är effektivt för smärtlindring upptäckte kirurgen James Esdaile på 1800-talet som i Indien genomförde över 300 kirurgiska ingrepp, inklusive amputationer, med hypnos som enda smärtlindring. Irländska kirurgen Dr Jack Stanley Gibson (1909–2005) genomförde över 3000 ingrepp med hjälp av hypnos.

Även idag används hypnos som smärtlindring, främst genom avslappning och dissociation, det vill säga att man fokuserar sitt medvetande överallt utom där smärtan upplevs.

Idag används hypnos för smärtlindring när någon är allergisk mot normal bedövning, eller när patienten så önskar. Den som genomför detta behöver inte vara legitimerad men det måste ske under överinseende av en legitimerad läkare. Bland annat byttes batterier till en pacemaker på Karolinska Sjukhuset för några år sedan med hypnos som smärtlindring.

Några ytterligare fördelar:

- Patienten syresätter sig bättre
- Minskad risk för postoperativ smärta
- Kortare uppvak
- Kan minska infektionsrisk enligt vissa studier

När det gäller hantering av kroniska smärttillstånd är hypnos ofta effektivt, men i olika grad beroende på vad som orsakar smärtan och på personen i fråga. Ibland är kroniska smärttillstånd resultatet av en långvarig stressbelastning som har gjort att det Lars-Eric Uneståhl kallar grundspänningen i hela systemet ligger högt. Ungefär som ett larm som inte stängs av och hela tiden tillverkar stresshormoner som cortisol, adrenalin och noradrenalin. När detta sker under en längre tid påverkar det sömn, matsmältning och smärtuppfattning. I vissa fall kan smärtnivåerna minska genom att man lär sig nå djupare avslappning genom hypnos, gärna i kombination med att man

löser upp de tankar och mönster som ligger i bakgrunden och stressar.

Minska smärta

Om du har ont någonstans eller om du till exempel är hos tandläkaren. Fokusera på att slappna av i olika kroppsdelar till exempel armar och ben och lägg märke till hur smärtan ofta minskar. Ju mer avslappnad och ju tyngre du kan göra din kropp, desto mindre smärta. Du kan också prova att flytta fokus till en del av kroppen där du inte har ont. Om du till exempel har ont i höger fot, flytta all fokus till hur vänster tumme känns. Och lägg märke till skillnaden.

Vissa säger att all hypnos är självhypnos

Skillnaden när du har en hypnotisör är att du inte behöver göra hela jobbet själv, ungefär som att dansa med någon som är mycket mer erfaren, eller göra ett tandemhopp i fallskärm. Framför allt behöver du inte fråga dig själv om du gör rätt eftersom du kan överlåta ansvaret till någon annan och fokusera på uppgiften.

Om ditt mål är att hitta mer lugn och avslappning eller skapa mer flow och kreativitet så kommer du långt med bara några enkla övningar under ett par veckor. Hjärnan är på många sätt som en muskel - den utvecklas när du tränar den och förtvinar när du inte gör det. Med lugn och avslappning kan du lära dig att sänka din grundspänning och få kontroll över ditt nervsystem. Därigenom kan du lindra exempelvis tarmproblem som IBS, spänningshuvudvärk, panik, allergier eller astma.

Det som kan vara svårare är att lösa betingningar som rökning, missbruk, fobier eller posttraumatisk stress eftersom de involverar en del terapeutiska interventioner som görs enklast av en utomstående observatör som kan hjälpa dig förbi din egen uppfattning om vad som är möjligt.

Dessa fyra steg hjälper dig att uppnå din bästa möjliga förmåga till självhypnos.

Steg 1: Motivation

Utan motivation kan det bli svårt att göra en självhypnos. Även detta kräver övning på samma sätt som att spela ett instrument eller teckna.

Steg 2: Avslappning

Det första steget är att lyckas slappna av både fysiskt och mentalt, och därmed sänka grundspänningen i hela systemet. För att lyckas måste du ge det den tid som behövs.

Steg 3: Koncentration

Öva upp förmågan att fokusera dina tankar. Energi frigörs när du släpper allt som inte är i fokus.

Steg 4: Riktning

När du är motiverad, avslappnad och koncentrerad kan du börja med målmedveten visualisering av de mål du vill uppnå. När du kan se dig själv nå dessa mål med samma övertygelse

och känsla som när du lever dig in i en film är du på rätt väg. Vi rekommenderar samma approach som om du skulle lära dig träna, spela musik eller dansa. Träna själv så långt du kan. Om det behövs kan du prova en hypnossession eller två med någon som är erfaren och kan hjälpa dig. Fortsätt sedan själv.

Det finns ett enkelt sätt att påbörja en självhypnos, och det är genom alpha-theta andning. Alpha och Theta är hjärnvågor som brukar vara aktiva i olika medvetandetilstånd. Det finns fler som Beta och Gamma, och alla kan vara aktiva samtidigt. När vi rör oss från ett medvetandetilstånd till ett annat så förstärks och försvagas olika hjärnvågor. I fullt vaket tillstånd är Beta och Alpha-vågor starkast. I ett lättare hypnotiskt tillstånd är Theta-vågor starkare. Hjärnvågor påverkas bland annat genom vår andning. Du kan därför genom att andas på följande sätt starta ett lättare hypnotiskt tillstånd som förstärker Theta-vågorna.

- Ta ett djupt andetag och håll andan, räkna till fyra
- Andas ut med en djup suck, sjunk ihop med kroppen och släpp alla spänningar
- Ta ett djupt andetag till, håll andan och räkna till fyra
- Andas ut med en djup suck, sjunk ihop med kroppen och släpp alla spänningar
- Ta ett tredje djupt andetag, håll andan och räkna till fyra
- Andas ut med en djup suck, slappna av, blunda, och bara känn efter hur avslappnad du upptäcker att du kan bli.





SCENHYPNOS

När hypnos används inom underhållning kallas det scenhypnos. Det är en annan form av hypnos än den som används inom terapi eller coaching och har ett helt annat syfte - att leka och underhålla.

Man kan säga att alla som ägnar sig åt hypnos inom vård och terapi har scenhypnos att tacka för att hypnos nådde västvärlden. James Braid (1795-1860) som myntade ordet hypnos, upptäckte fenomenet när han besökte en scenhypnosföreställning med den franska mesmeristen Charles de Lafontaine. Det är tack vare dessa till synes obegripliga men enkla fenomen som hypnos hamnat på radarn hos de flesta. Här ligger även grunden till många missförstånd, myter och vanföreställningar om vad hypnos är och innebär.

En vanlig scenhypnosföreställning går ut på att välja ut de som är mest underhållande och motiverade att delta på scenen. Det gör man genom några enkla hypnotiska fenomen, som att be dem hålla ihop händerna med pekfingerarna mot varandra och se om de kan få fingrarna att dras mot varandra som av magneter. De som vill av de som lyckades med övningarna, får sedan delta på scen. Väl där sällar hypnotisören bort de som inte verkar vara underhållande vare sig för publiken eller sig själva.

De som återstår får en snabb hypnosinduktion följt av olika slags instruktioner, exempelvis: låtsas spela ett instrument, frysa, bli varma, glömma vart munnen sitter när de försöker dricka vatten eller tro att de är aerobicsinstruktörer. Deltagande personer på scen ska vara över 18 år, mentalt friska

och får inte vara gravida. Alla deltagare är alltid fullt kapabla att avbryta när de vill. De har hundra procent kontroll och om till exempel brandlarmet går, skulle alla gå ur hypnostillståndet och lämna lokalen. En god regel inom all underhållning med publikmedverkan är att man respekterar publikens och de medverkandes integritet.

Idag finns, trots mängder av forskning, fortfarande bildade människor som tror att scenhypnos är farligt och att hypnotisören utövar någon slags makt över sina frivilliga medverkande från publiken. Detta är helt och hållet okunskap och vidskeplighet. Sanningen är att de induktioner och hypnotiska övertygare som används inom scenhypnos är oerhört användbara även inom klinisk hypnos och annan vård.

Behöver scenhypnos tillstånd?

Kort svar: Ja, i offentliga sammanhang, det vill säga inte i privata sällskap.

Långt svar: Det är tack vare scen- eller estradhypnos som hypnos kom till Europa med all den nytta som den idag används till i olika vårdande sammanhang. Det kan vara spektakulärt, mystiskt, roligt och är ofta omgärdat av myten om att hypnotisören har deltagarna i sitt våld och kan få dem att göra



vad som helst. Detta är självklart inte sant. Det är mer av en lek i ett alternativt medvetandetillstånd än något annat och är alltid frivilligt att delta i. Det har väldigt lite att göra med hur hypnos fungerar inom coaching och terapi. En skillnad är att under scenhypnos sker roliga och ibland otroliga saker i det hypnotiska tillståndet. När föreställningen är över ska sedan allt vara tillbaka till normalt. När det gäller coaching och terapi utnyttjar man det hypnotiska tillståndet för att skapa en förändring som sedan ska bestå i det vardagliga livet.

Det finns lagar som säger att Scenhypnos, även kallad estradhypnos, i offentliga sammanhang kräver socialstyrelsens tillstånd. Detta gäller även det man brukar kalla "street hypnosis" där man använder hypnos på människor på offentliga platser. Detta återfinns i Ordningsslagen (1993:1617) under paragraf 19, kapitel 1.

19 § Hypnotiska eller liknande experiment får inte utan Socialstyrelsens tillstånd förekomma vid en offentlig tillställning eller vid en sådan allmän sammankomst som inte utgör ett led i undervisningen vid gymnasieskola eller högskola eller någon annan skolform på motsvarande nivå.

Lagen anger även vad som anses vara en offentlig tillställning, vilket definieras i 2:a kapitlet i samma lag

1 § Med allmän sammankomst enligt denna lag avses

- 1. sammankomster som utgör demonstrationer eller som annars hålls för överläggning, opinionsyttring eller upplysning i allmän eller enskild angelägenhet,*
- 2. föreläsningar och föredrag som hålls för undervisning eller för att meddela allmän eller medborgelig bildning,*
- 3. sammankomster som hålls för religionsutövning,*
- 4. teaterföreställningar, biografiföreställningar, konserter och andra sammankomster för att framföra konstnärligt verk, samt*
- 5. andra sammankomster vid vilka mötesfriheten utövas.*

För att en sammankomst skall anses som allmän, krävs att den anordnas för allmänheten eller att allmänheten har tillträde till den eller att sammankomsten med hänsyn till de villkor som gäller för tillträde till den bör anses jämställd med en sådan sammankomst.

Bestämmelserna i denna lag om allmänna sammankomster gäller även om det vid en sammankomst förekommer mindre inslag av underhållning eller förströelse av annat slag än framförande av konstnärligt verk.

Jättekul!

"Jag var med på föreställningen Brain Boogie 8 nov 2011. Jag var en av de som gick upp på scenen och hade kul, både som ballongkonstnär och lam man med kryckor. Jättekul! Tack för fin show!" (Deltagare)

Tack igen för en lyckad show!

Ännu en gång kände jag landet för hypnos. Det gjorde jag rätt i! Jag är övertygad om att både publiken och "offren" på scenen hade lika kul. Bussigt förresten att du ställde fram en extra stol. Skändes nästan en aning då det slog mig hur fruktansvärt utsulnen på underhållning jag och andra måste vara, då det nästan blev en liten sandlåde-fejd mellan mig och en kvinna om vem som var först till en stol. Efter några sekunder insåg jag dock hur illa omoget allting kändes, jag log därför hjärtligt åt damen och gick. Men som sagt: Kul att jag fick en plats trots allt och jag ångrar inte att jag satte mig där.

Efteråt fick jag mig några ryggdunkningar. Trevligt folk, som tyckte att jag var rolig på scenen. "Du var grym!" sa en liten herre. "Jo, men det var ju hypnotisören som gjorde det." blev mitt svar. Men sedan slog det mig att jag kanske hade rätt att ta åt mig en del av det han sa iallafall, med tanke på att min egen kreativitet spelade in också. Förvånansvärt hur kreativ jag kände mig under "Ballongkonstnären". Fattar inte hur jag på allvar kunde få en idé att skapa en konditoriskylt tillverkad av ballonger (japp, det var vad jag höll på med :) "P" skulle stå för Pågen, av någon märklig anledning (Deltagare)

Hypnos och minnen

I ett hypnotiskt tillstånd kan vi ibland lyckas minnas saker vi har glömt eller förträngt men vi kan också skapa helt nya minnen som vi kan uppleva som verkliga. Det är egentligen inget som kräver hypnos, vi gör det hela tiden: är tvärsäkra på vad vi har sagt eller vart vi har lagt bilnycklarna, men det kan visa sig att vi har fel.

Vad som är väsentligt att förstå är att ett minne aldrig kan vara hundra procent pålitligt vare sig det dyker upp i normalt vaket tillstånd eller i ett hypnotiskt.

En terapeutisk fördel med att kunna skapa upplevelsen av nya minnen är att vi kan gå tillbaka till händelser som vi fortfarande grubblar på eller grämer oss för och ge dem ett bättre slut. När vi gör det släpper ofta många negativa känslor även om vi vet att det är en påhittad upplevelse och vi kan gå vidare. Trots att vi vet logiskt att det är en fantasi kan hjärnan koppla bort känslor och beteenden som inte längre är aktuella och skapa nya och mer gynnsamma. Man kan i den hypnotiska terapin dra nytta av det faktum att hjärnan inte kan skilja på vad som är påhittat och vad som är verkligt.

Många anser att vi har en naturlig och inbyggd förmåga att förtränga minnen som är jobbiga. Vissa forskare menar att detta fyller en funktion som har hjälpt oss överleva som art. Samtidigt är vår fantasi gränslös och vi kan tro att vi hittar förträngda minnen av övergrepp eller annat när de kanske inte är äkta.

Genom att förstå hur minnen fungerar kan vi lättare förhålla oss till dem. En del terapeuter arbetar sig bakåt till verkliga eller upplevda minnen, andra arbetar utan att forska i bakgrunden. Det finns inget konkret som talar för att en metod skulle vara bättre eller sämre än den andra. I slutänden är det resultatet som räknas.

Vi kan faktiskt träna oss till bättre minne genom att använda oss av det hypnotiska fokuserade tillståndet. Minnestekniker finns och går att träna upp ytterligare inte minst genom att utnyttja den större förmågan till kreativitet och visualisering som vi har tillgång till i flow och andra hypnotiska tillstånd. Vi kan till exempel öva upp den förmågan genom att ta en struktur vi känner till och "se" i vårt minne till exempel en cykel eller ett hus och knyta saker vi vill minnas till den strukturen, till exempel olika ord du vill minnas kopplade till rum i huset.

Minnesteknik

Du kan koppla något du vill komma ihåg till en situation du kommer att hamna i - exempelvis ytterdörren kan du koppla ihop till att spisen skall vara avstängd genom att blunda och se dörren som den ser ut när du går hemifrån och spisen tillsammans och skapa en detaljerad och gärna absurd bild av detta där du tänker dig att du känner dig glad och upprymd - ju mer absurd och komiskt och ju starkare emotionell laddning desto starkare minne. Du kan tänka dig spisen som en hundvalp som sitter framför dörren och ber om att få vara avstängd med en tankebubbla av sockervadd. Det är du som bestämmer vad som är absurd och komiskt för dig. Målet är att den här bilden "dyker upp" och påminner dig varje gång du närmar dig dörren inifrån, på väg ut.

Hypnos och terapeutisk verksamhet

Terapeutisk verksamhet är ett område där hypnos kan tillföra en effektiv dimension där den som får hjälp också får vara delaktig i processen på alla plan. Det finns dock ingen "standard" för vad som är hypnosterapi. Det finns psykologer som använder hypnos för att förstärka sin huvudmetod som kan vara KBT, Gestaltterapi eller samtalsanalys. Det finns hypnosterapeuter som har utvecklat egna, komplexa och effektiva metoder som kombinerar verktyg specialanpassade för arbete i detta tillstånd.

När du söker dig till hypnos för att nå en terapeutisk vinst underlättar det om du är tydlig med vad du vill uppnå samt att du, om du har kontakt med vården, ser hypnos som komplementärt. Det vill säga något du gör utöver den vård du får där, inte istället för. Vården har andra kunskaper och huvudansvaret för din fysiska och mentala hälsa.

En genomgång av statistiska studier av hypnos i relation till samtalsterapi och KBT av Alfred A. Barrios, Ph.D. presenterades i American Health Magazine, vol 7. Den gav följande överblick:

- Psykoanalys: 38 procent förbättring efter 600 sessioner
- KBT: 72 procent förbättring efter 22 sessioner
- Hypnosterapi: 93 procent förbättring efter 6 sessioner

Du kan möta hypnosterapeuter som arbetar efter skrivna manus, som har en specifik metod de utgår från, eller som arbetar med en kombination av metoder och tekniker - kanske i kombination med Neuro Lingvistisk Programmering (NLP) eller någon sensorisk exponeringsterapi som EMDR, EFT, TTT eller Havening Techniques till exempel. Den metod som funkar för dig är rätt metod.

Jag har fått en tryggare man!

"Har tänkt skriva till dig flera gånger och skriva ett stort TACK! Min man har gått till dig ett par gånger på hypnosterapi och jag följde med en gång. Det har förändrat hela vårt liv på så många sätt, till det positiva, och det fortsätter bara bli bättre: vi är så lyckliga! Jag har fått en tryggare man, helt plötsligt har han humor och vi kan prata om vi kommer i konflikt, alltså OM vi gör det. För att bara nämna två av alla positiva förändringar han och vi gjort! Det är så många, att de skulle ta en hel köll att bara skriva ner dem!" (Par, relationsterapi)

Jag är helt förundrad!

"Tänkte bara skriva och berätta att jag är helt förundrad över vad du gjorde med mig i måndags! Efter att ha provat på både privat kognitiv beteendeterapi, jobbrelaterad coaching, familjerådgivning för par liksom för mamma+barn, samt smärtsam psykoanalys i olika omgångar och för olika men relaterade skäl, läst mängder av böcker om familjerationer, barn i sorg, föräldrarådgivningsböcker, mer avancerad psykologi för att stärka självkänslan osv så har jag trott mig begripa det mesta när det gäller psykologi. Men det här känns närmast mer magiskt!" (Ensamstående mamma med två barn)



*”När jag ser tillbaka
nu är det svårt att tro
att jag pratar om mig
själv...”*

Offentligt framträdande

”Jag har hela mitt liv haft väldigt svårt att prata inför folk, det har tidigare begränsat mig väldigt mycket. Jag hade aldrig testat på hypnos tidigare och varit tveksam till hurvida det faktiskt skulle fungera. Efter en session så kunde jag en vecka senare gå upp och prata inför min klass som om det vore något helt självklart och jag kände mig för första gången helt lugn i denna situation. Hypnosen har även öppnat upp flera dörrar i hur jag musicerar och jag märker allt eftersom att det har fört med sig mer positiva bieffekter än vad jag någonsin kunnat föreställa mig! Rekommenderar detta stark!” (Klient)

Jag var hos dig med min rädsla för att kräkas

”Jag kände mig så konstig när jag ”vaknade”. Jag kände mig så lättad att jag knappt visst vart jag var någonstans. Jag kom på sedan att jag kanske inte ens sa tack eller tog dig i handen. Och jag vill verkligen tacka dig ordentligt, för jag känner redan nu att du har förändrat mitt liv. Jag har gråtit och skrattat om vartannat hela dagen av lättnad och lycka. så, TACK. För allt. TACK!” (klient)

VAD är det att vara rädd för?

En människa som inte har en fobi själv, kan omöjligt förstå hur det är. Jag tänker likadant med folk som är rädda för fåglar eller katter eller hundar. VAD är det att vara rädd för?

Sista gången jag flög innan jag fick kontakt med dig, var första gången jag kände att jag höll på att mista kontrollen då jag fick en panikångestattack. Kroppen och själen knöt sig och det enda jag tänkte var att jag måste ut. Jag fick ingen luft, hyperventilerade och tårarna sprutade. När jag ser tillbaka nu är det svårt att tro att jag pratar om mig själv. (klient)

Första flygresan efter sessionen

Ett par dagar innan kom jag på att jag inte tänkt på resan någonting, vilket var en märklig och främmande känsla. Jag var nervös, men på något sätt kunde jag känna att det mest var för att jag undrade om det skulle funka, eller om jag skulle få samma reaktion som sist PLUS lite till

Resan vi gjorde var Linköping - Amsterdam - Paris - Mauritius. Alla tre bytten gick över förväntan och jag sov sex timmar i sträck på planet mellan Paris och Mauritius. Över Sahara fick vi mycket turbulens och vi satt på rad 56 av 57 möjliga i en Boeing 777. Med andra ord på sämsta möjliga plats

vid turbulens då stjärtpartiet kränger mest av allt på planet. Jag vaknade och konstaterade att: ”Jo, det är turbulens... varm luft som stiger.... ok”, men vallningarna i kroppen uteblev och jag satte lugnt på en ny film och kollade på den istället.

Allt gick över förväntan faktiskt och jag vill tacka dig hundra gånger för att jag fick chansen att vara med om detta. Det har varit mycket intressant att följa den här utvecklingen hos mig själv och hur något som varit så skräckfyllt kunde vändas till något helt annat. Underbart! (klient)

Efter 15 års medicinering

Hej! I våras besökte jag och min dotter dig. Hon lider av OCD och har medicinerat i femton års tid. Idag är hon 31 år. Efter besöket hos dig har hon slutat med sin ångstdämpande medicin och mår bra. Hon är nu helt utan all sorts medicinering! Det är helt otroligt och vi är så tacksamma och glada att vi åkte upp till dig

Eftersom hon fortfarande har kontakt med psykiatrin vill de att hon återupptar medicinerandet? Märkligt tycker jag! Du ska bara veta att du gjort skillnad. Efter femton års medicinering är hon nu fri från detta. Det är inte utan att man undrar lite om det är läkemedelsföretagen som styr vården idag. Jag visste inte riktigt var jag skulle skriva detta, men om du har någonstans som du vill kopiera detta till så är det okej. (klient)

Fotnot

Elaine Fox är en framgångsrik hjärnforskare som beskriver hjärnan på följande sätt:

”Hjärnan är likt en muskel i behov av träning. Hon delar upp ”muskeln” i två delar: solhjärna och regnhjärna. Solhjärnan är dominerande för positivt tänkande och regnhjärnan det negativa. Vi har båda men den ena är dominant. Det går dock att träna upp exempelvis Solhjärnan för att bli av med depressioner och liknande symptom.”

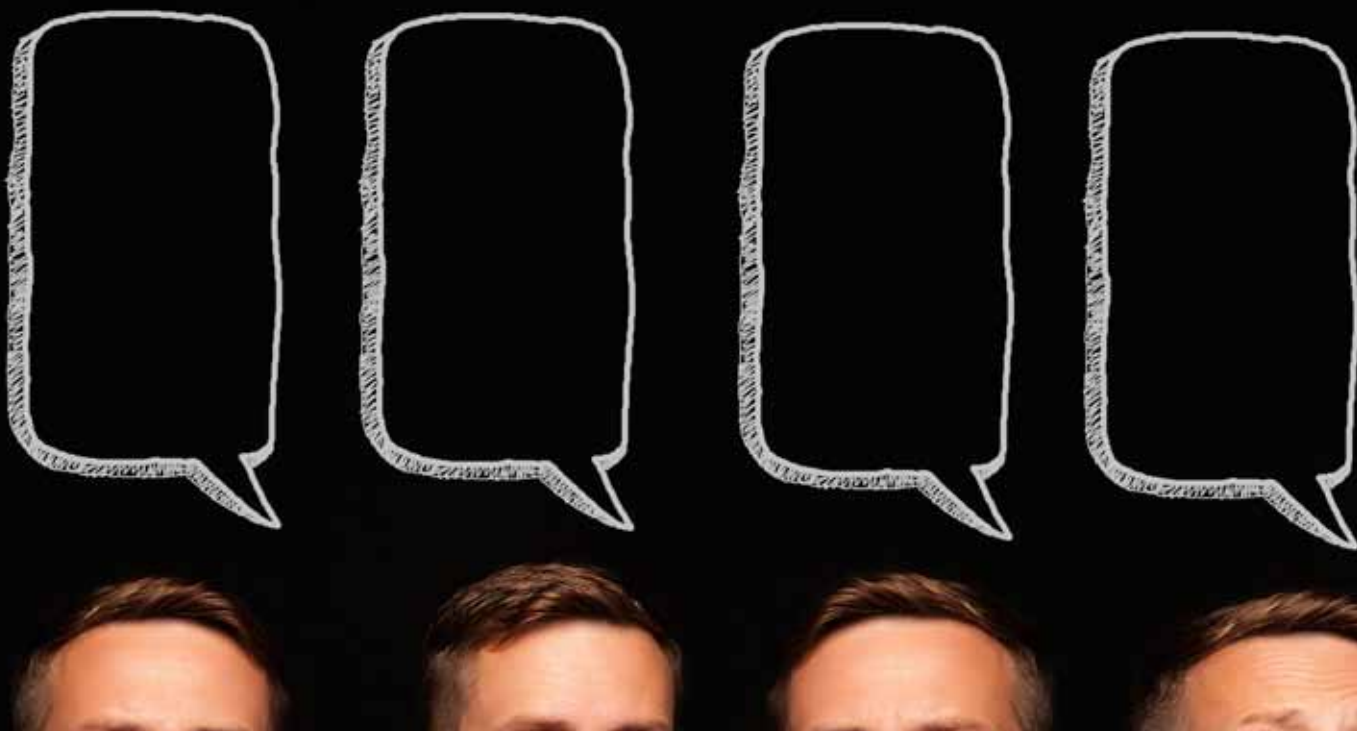
ALLA KAN LÄRA SIG HYPNOS & SJÄLVHYPNOS!

Inom mental träning använder man sig av ett alternativt sinnestillstånd (AST) för att uppnå resultat. Detta tillstånd är egentligen detsamma som hypnos, eller när du gör det själv; självhypnos.

Fördelarna med att lära sig självhypnos är många. I detta tillstånd kan vi enklare använda vår fantasi och inlevelseförmåga. Du blir också mer kreativ, precis som i flow. Oavsett om vi kallar det hypnos, alternativt sinnestillstånd, trans, flow eller något annat så har det används i tusentals år för självutveckling. Och det är lätt att lära sig! Du kan på några timmar lära dig att spela några ackord på en gitarr så att det låter hyfsat för husbehov och som hobby i personlig utveckling.

Grunderna i hypnos och självhypnos är lika enkla att lära sig och du kommer att ha stor nytta av det. Du kan lära dig genom att gå en kurs, läsa en bok i ämnet eller helt enkelt hitta information på internet. På samma sätt som med musik kan du även utbilda dig på akademisk nivå i många år och utveckla gränslös teknik. På samma sätt som du kan snickra en veranda själv betyder det inte att du kan gå ut och erbjuda hypnostjänster åt andra hur som helst, då är det andra faktorer som är viktiga.

Med intresse, nyfikenhet och mod att lära dig av misstag kommer du långt. Precis som med musik behöver du inte vara en mästare för att ha glädje och nytta av dina färdigheter. Och ju mer du övar desto bättre blir du, även på vanlig kommunikation, storytelling och mentalt fokus.



HYPNOANALYS

Hypnoanalys är en analytisk terapiform som påminner om psykoanalys. Vanligtvis använder man sig av så kallade fria associationer; vilket går ut på att klienten associerar fritt, det vill säga berättar högt och spontant vad som finns i tankarna under tiden de flyter in.

Klienten uppmantras att låta tankarna vandra, vanligtvis till barn- och ungdomsåren eftersom det är då många omedvetna inläringar sker och som kan vara orsaken till besvär som upplevs längre fram. Det kan liknas vid ett detektivarbete där man spårar grundorsaker som mycket väl kan ha trängts bort totalt ur det medvetna. Sedan kan man vid behov lösa upp orsakerna med lämpliga tekniker.

När orsakerna är spårade och upplösta finns ingen anledning att ha besvären kvar och det upplevs vanligtvis som otroligt befriande. Att låta tankarna vandra bakåt i tid kallas regression.

Antal sessioner som behövs varierar från person till person eftersom alla är olika, men sex till tolv sessioner är inte ovanligt.

h

ypnos och fobier

Människan är en extremt anpassningsbar art och därför har vi en automatisk förmåga att lära oss vad som är farligt. Många gånger är en fobi ett uttryck för något annat, det finns enligt Dr Steven Ruden som arbetar med Havening Techniques forskning som visar en koppling mellan att ha varit med om att nästan drunkna och klaustrofobi – de flesta fobier handlar i grund och botten om att kunna andas, fly och ha kontroll över en situation.

Man kan säga att vi är hårdkodade för att akta oss för följande upplevelser från födsel

- Öppna ytor där vi inte kan fly
- Stängda utrymmen där vi inte kan fly
- Att inte få luft
- Krypande saker
- Krälände saker
- Plötsliga och oväntade ljud
- Att falla baklänges utan kontroll

Detta är saker som vårt alarmsystem kan skapa en fobi av. Detta alarmsystem sitter huvudsakligen i en del av hjärnan som heter amygdalan och när det kopplas på kan vi inte tänka logiskt. Det är därför vi kan ha fobier för svenska ofarliga spindlar, hissar, höjder eller flyg, trots att vi med logiken vet att vi är säkra. Eftersom logiken inte är inblandad i en fobi är rädslan lika stark som vid livsfara. Även om vissa fobier är vanligare tycks vi kunna få en fobi för i princip vad som helst. Exempel på ovanliga fobier är, glasspinnar, kulspetspennor, dinosaurier och clownar.

Trots att en fobi är kopplad till ett väldigt starkt obehag är det oftast enkelt att bli av med den. Hypnos används effektivt i kombination med tekniker som vi inte beskriver här, men som heter bland annat Fast Phobia Cure, Tapping, Havening, dissociering med flera.

r

egressioner och tidigare liv

En regression till en tidigare punkt i livet är ett omdebatterat och ändå vanligt inslag i hypnosterapi. Det gör det möjligt att kunna utforska tidigare händelser och se dem i nytt perspektiv. Vissa hypnosterapeuter gör en regression till vad man kan uppleva som ett tidigare liv. Uppfattningar om det är sant eller möjligt går vida isär även bland hypnosterapeuter, men terapeutens personliga åsikt om tidigare liv är oviktig. Det viktiga är det faktum att många klienter känner att de blir hjälpta i sin nuvarande situation.

En teori bakom tidigare livterapi, TLT, är att minnen från tidigare liv som av olika skäl ännu inte integrerats ger sig till känna i det nuvarande livet på olika sätt. Man kan exempelvis uppleva en oförklarlig attraktion till, eller obehag inför, vissa personer, personlighetstyper, mat, länder, eller att man känner igen sig på platser man aldrig varit på.

Efter att i hypnos ha besökt och löst upp en händelse i ett så kallat tidigare liv, har vissa upplevt att en oförklarlig oro i nuet löser upp sig. Eller att ett nuvarande destruktivt förhållande till barn, partner eller föräldrar får ett nytt perspektiv.

Trots att det inte finns några vetenskapliga belegg för någon form av liv före det nuvarande livet, uppskattas drygt 70 procent av världens befolkning tro på det. Det finns studier i ämnet som man ännu inte kan förklara på annat sätt men det är inte samma sak som att det är sant. Man behöver inte tro på reinkarnation för att uppleva ett tidigare liv. Upplevelsen är öppen för alla som vill även om man aldrig kan garantera att så sker. Många människor ser en tidigare livupplevelse som en metafor att lära från.

Tilläggsas bör att en person kan hamna i en tidigare livupplevelse utan att det var syftet. Spontanregressioner, som det kallas, kan förekomma när som helst under en session. Vanligt är att de förekommer under Fria Associationer (se hypnoanalys) eller regressioner till barndomen. Om terapeuten är öppen och lyssnar till klientens upplevelser kan många bra resultat uppnås - plus att klienten ofta får något stort och spännande att fundera över. Viktigt är att terapeuten inte avslöjar sin personliga ståndpunkt och inte heller påpekar efteråt att: "Du var nog i ett tidigare liv!". Det är upp till varje person att göra sin egen tolkning av upplevelsen.

Även upplevelser av livet mellan livan förekommer både spontant och avsiktligt.

Ur terapeutisk synvinkel spelar det ingen roll om upplevelsen av det tidigare livet är historiskt sant, en inre omstrukturering, parallellt liv eller någon form av psykiskt implantat. Huvudsaken är att klienten känner en förbättring i nuet. Det kan ta allt från 1-4 sessioner att nå resultat.



Hur fungerar en hypnos-session i praktiken?

Kort svar: Det är lite olika.

Längre svar: I de flesta fall brukar man börja med en kort intervju för att kartlägga vad du vill ha hjälp med. Du definierar tillsammans med hypnotisören vilka situationer, tankar, känslor eller beteendemönster du vill förändra och hur ni ska kunna veta att förändringen har skett. Ibland gör man, innan den första hypnossession börjar, en uppskattning så enkelt som att fråga: "På en skala från 0-10 där 10 är max, hur jobbigt är det du vill lösa nu när du tänker på det?". Sedan ställer man samma fråga efteråt. Vissa saker, som till exempel flygrädsla, kan man av naturliga skäl inte testa innan man verkligen flyger.

Efter det inledande samtalet följer en induktion, det vill säga då man skiftar fokus och går från normalt vaket tillstånd till ett alternativt vaket tillstånd, det vill säga hypnotiskt. En induktion kan innebära en gradvis fysisk och mental avslappning, en fysisk rörelse, en pendel eller några väl valda ord i en bestämd följd i kombination med ordet "sov". Det som gör att du glider in i hypnos är att du vill det och tillåter att det sker samt att du är tillräckligt intresserad av att lösa den uppgift du kom dit för. Du kan gå in i hypnos sittande, stående eller liggande, med hörlurar eller utan, med musik eller utan, med en pendel som på film, eller inte alls.

Om du sitter och försöker lista ut vad hypnotisören gör eller känna efter om du verkligen har börjat skifta fokus till ett hypnotiskt tillstånd så fördröjer du processen. Hypnos är, likt ett skratt, inget man kan anstränga sig för att uppnå. Det sker när vi låter det ske. Inte heller är det något man är duktig på. Många löser sina problem i ett hypnotiskt tillstånd så lätt att de inte ens behöver stänga ögonen.

Du kommer troligen att minnas allt hypnotisören säger under en session. Det är ungefär som att slappna av och lyssna på ett intressant program på radio utan att vara på väg någonstans. Du lägger plötsligt lite slött märke till temperaturen i rummet och ljuden i bakgrunden. På samma sätt kanske du minns delar och känslor utan att komma ihåg alla detaljer.

Under resans gång kommer hypnotisören kanske att bara berätta saker för dig som väcker nya tankar. Det kallas suggestioner (förslag till det undermedvetna) och kan levereras på olika sätt, bland annat som metaforer. Eller så kommer hypnotisören att be dig öppna och stänga ögonen flera gånger, svara på frågor, berätta vilka tankar som dyker upp, räkna tal och på andra sätt hjälpas åt med de terapeutiska interventionerna.

När detta är klart kommer troligen hypnotisören att fördjupa de terapeutiska interventioner som just har skett och du ges möjlighet att slappna av ännu mer. Kanske resa in i det förflutna eller framtiden i fantasin för att till exempel kontrollera hur det du vill lösa kan komma att fungera. Här är hypnos ett fantastiskt tillstånd eftersom ditt nervsystem kommer att reagera på en fantasi på mer eller mindre exakt samma sätt som i verkliga livet. Det är kanske till och med därför vi har fantasin - för att kunna testa saker utan att utföra dem på riktigt.

Avslutningsvis kommer du att föras ur hypnos och åter tillbaka till vanligt medvetandetilstånd. En del räknar upp dig ur hypnosen, en del knäpper med fingrarna och andra låter dig föra dig själv ur hypnos i din egen takt. Många upplever att det är ett så skönt och avslappnat tillstånd att de dröjer kvar. Var lugn, du kommer att kunna hitta tillbaka till ditt hypnotiska tillstånd nu när du vet hur det kan kännas.

Efter hypnosen kontrollerar ni på samma sätt som innan (upp-skattningsskalan 1-10) hur det du ville lösa upplevs nu. I vissa fall känner du med en gång att det har fungerat. Om det är något du har tänkt på som gav en obehaglig känsla förut, kan det kännas neutralt nu.

Med fobier måste man våga testa för att upptäcka att rädslan/besväret/reaktionen faktiskt har försvunnit. Det är inte ovanligt att fobin är borta men att man inte vågar lita på det och testar därför aldrig. När det gäller vanor som har till exempel med vikt, alkohol, mat, träning, städning att göra är det en process som vanligtvis reder ut sig över tid.

Hypnosinsatsen har inte programmerat om dig så att allt är anorlunda. Däremot har den lagt en effektiv grund för nya vanor och processer som kommer att utvecklas de närmaste veckorna och kanske månaderna. Var därför inte för snabb med att utvärdera. Många tolkar ett återfall i rökning som "game over" - det fungerade inte - när i själva verket ditt undermedvetna bara vill ta en eller två cigaretter till för att kunna konstatera att du är rökfri.

När det gäller förändringar hos barn brukar den största återfallsrisken ligga i att föräldrarna omgående sätter press på dem och frågar: "Nå, är det klart nu?". Vårt råd här är att ge barnet så mycket utrymme som möjligt och tala så lite som möjligt om saken i fråga. Fokusera i stället på andra, positiva saker. Låt processerna läka klart i det undermedvetna.

Funkar hypnos via telefon eller Skype?

Kort svar: Ja.

Längre svar: Beroende på situationen och dom involverade parterna kan hypnos skapas via en inspelning, av en person i samma rum eller via telefon/Skype. Det är ett utmärkt sätt att arbeta på när avstånd är för långa eller när du redan har träffat en hypnosterapeut och behöver en uppföljning eftersom det redan finns ett förtroende och en kunskap om varandra som underlättar arbete på distans. För vissa kan det vara en trygghet att få sin hypnossession i hemmet och för andra kan det vara tvärtom. Om det är något känsligt kan det vara bra om det finns en anhörig eller vän i närheten som är införstådd med att du får en distanssession och som kan vara till hjälp eller stöd om så behövs. Det underlättar för den som ger en session att kunna se dig för att kunna läsa dina ansiktsuttryck och leda dig till hypnos och att du har händerna fria och kan slappna av. Därför är headset eller handsfree optimalt. Ibland är tekniken en större utmaning än att det sker på distans. Installera Skype i förväg och testa att det fungerar.

- * Kommer du att kunna vara ostörd?
- * Har du tillräckligt bra uppkoppling, hörlurar och webbkamera?
- * Har du telefon som backup?
- * Är webbkameran placerad så händer och ansikte syns?
- * Är det du vill ha en session för, lämpligt att göra på distans?

Min vän provade hypnos för att sluta röka och det fungerade inte!


Kort svar: Så kan det vara.

Längre svar: Oavsett om någon är duktig terapeut och hypnotisör betyder det inte att vem som helst kan få vilka resultat som helst. På samma sätt kan två olika läkare få olika resultat med samma patient och behandlingsform. Körkort för bil innebär inte att man kör bra. Alla är inte till hundra procent redo att sluta röka. Alla som röker ett par cigaretter till innan dom slutar, har inte fortsatt. Alla är olika.

Vad är en hypnosterapeut?

Kort svar: Någon som utövar terapeutisk verksamhet i kombination med hypnos.

Längre svar: Många som arbetar med hypnos kallar sig för coach eller terapeut. Ordet terapeut betyder behandlare. Ordet terapeut är inte en titel, vilket gör att vem som helst kan kalla sig för terapeut. Det är först när ett prefix läggs till som en titel blir till. Prefixet kan ange metod (kognitiv terapi) eller vad som ska behandlas (alkoholterapeut). Prefixet hypnos kan ses som ett samlingsnamn för olika typer av metoder. Eftersom titeln terapeut får användas av vem som helst oavsett prefix, med undantag från psykoterapeut, har man lagt till ytterligare ett prefix för att stärka kvalitet- och patientsäkerheten. Det vanligaste prefixet är ordet "legitimerad" och som endast får användas av terapeuter som har gått statligt registrerade utbildningar. Andra vanliga prefix är "certifierad" och "diplomerad", vilka används av terapeuter som är utbildade på andra skolor än de



som ligger under statens område för godkännande. Dessa skolor finns inom många områden, såsom KBT eller Massageterapi med mera. Skillnaden är att de inte går under socialstyrelsens insyn. Huruvida en skola går under socialstyrelsens insyn eller inte behöver inte säga något om kvaliteten på en specifik utbildning eller utövare. Välj gärna utifrån goda vittnesord från människor du känner om du är tveksam.

Vilka resultat är ”normala” med hypnosterapi?

Kort svar: Ofta förvånansvärt snabba och önskade resultat.

Längre svar: Alla människor är olika och fungerar på olika sätt. Det finns människor som slutar röka, blir fria från panikkänslor och tvångstankar efter en enda session. Det kan verka otroligt och är i vissa fall otroligt, men sant. Ibland kan det även ta 2-10 sessioner för att uppnå samma resultat. Du kan alltid fråga “Hur många sessioner tror du att det tar?”

Följande områden har visat sig svara bra på interventioner i kombination med hypnos:

- * Rökning/snusning
- * Alkoholbruk, droger och annan självmedicinering
- * Motion/hälsa/träning
- * Relation till mat och näring
- * Sömn
- * Panikkänslor
- * Astma
- * Sorgbearbetning
- * Irritable Bowel Syndrome (IBS)
- * Vårtor (märkligt nog)
- * Kirurgi utan bedövning
- * Ängest/panik
- * Födande
- * Kronisk smärta
- * Posttraumatisk stress (PTSD)
- * Depression
- * Relationsterapi
- * Stress
- * Emotionell obalans
- * Ofrivillig barnlöshet
- * Eksem
- * Tandläkarskräck
- * Tala offentligt
- * Fobier som höjdskräck, flyga, spindlar, ormar med mera
- * Ovanor som nagelbitning och så vidare
- * Motivation
- * Tvångstankar
- * Svartsjuka
- * Vissa allergier
- * Att hitta inspiration
- * Få distans till omvälvande upplevelser
- * Bli fri från oönskat emotionellt bagage
- * Nya prestationer inom personlig utveckling
- * Idrottsprestationer
- * Utveckling av sinnen och kreativitet

Du kan läsa mer om fallstudier och forskning i exempelvis boken *The Indian Handbook of Hypnotherapy; Foundations and Strategies*, som är utgiven av International Hypnotists Guild, författad av Drs Bhaskar och Rajni Vyas, två av Indiens föregångare inom såväl klinisk som experimentell hypnos. Du hittar den på Amazon.

Vad är viktigt när man anlitar en hypnotisör?

Kort svar: Samma som när du anlitar en läkare, målare eller mekaniker. Sunt förnuft.

Längre svar: Det beror på vad du hoppas uppnå med just hypnos. Om det är idrottsmål kanske du vill hitta en hypnotisör som är erfaren inom detta, eller en som kanske tänker på lite annorlunda sätt. Referenser är ofta ett bra sätt att hitta en duktig hypnotisör. Den med bästa ryktet behöver dock inte vara den bästa för det du vill uppnå. Prata med olika hypnotisörer och känn efter. Här är några tumregler.

- * Att de kan förklara sin kompetens
- * Att du får ett förtroende
- * Att de har ansvarsförsäkring
- * Att de arbetar under tystnadsplikt
- * Att de aldrig rekommenderar dig att ändra primärvårdsinsatser utan samråd med din läkare. Hypnos är komplementärt
- * Om du utöver detta har en referens från någon annan är det självklart ett plus

Vad är ansvarsförsäkring?

Kort svar: En behandlingsförsäkring som skyddar både klient och terapeut.

Längre Svar: Oavsett hur duktiga de flesta terapeuter och vårdgivare är, så finns det alltid en mänsklig faktor som kan leda till att någon kan vara missnöjd med en behandling eller anser att de har blivit utsatta för en felbehandling. Inom sjukvården kan du anmäla din behandlare till socialnämnden varpå en utredning sker. När det gäller alternativ behandling blir det ett civilrättsligt mål genom polisämälan. En seriös terapeut har alltid en ansvarsförsäkring vilken gynnar såväl terapeuten som dig som klient. Du kan alltid fråga "Har du en ansvarsförsäkring?"

Vad innebär tystnadsplikt?

Kort svar: Att det du säger i en terapeutisk situation inte förs vidare.

Längre svar: Terapeuter som bedriver en alternativ behandlingsverksamhet lyder inte automatiskt under sekretesslagen, men de flesta väljer att arbeta under tystnadsplikt. Du kan alltid fråga "Arbetar du under tystnadsplikt enligt sekretesslagen?"

Offentlighets- och sekretesslagen (2009:400) gäller för all personal inom offentlig hälso- och sjukvård. I denna lag finns även bestämmelser om tystnadsplikt. Tystnadsplikten är livslång (i lagtext oftast 70 år) och gäller oavsett om det finns ett undertecknat dokument eller inte.

En terapeut eller coach som har ett människovårdande yrke i grunden - såsom socionom, läkare, sjukgymnast eller sjuksköterska - måste alltid lyda under sekretesslagen om de använder sig av den utbildningen som referens i sina hypnostjänster.

Hos International Hypnotists Guild hittar du hypnotisörer med många inriktningar och utbildningar. www.internationalhypnotistsguild.com. På Svenska Föreningen för Klinisk Hypnos så hittar du utöver med ett människovårdande yrke som också kan hypnos (www.hypnosforeningen.se). Det finns fler. Googla.

Är hypnos berättigat till friskvårdsavdrag?

Kort svar: Ja, i vissa fall.

Längre svar: När du använder hypnos för friskvård, hypnobirthing, hantera stress, sluta röka eller för mental träning/coaching så är det berättigat till friskvårdsavdrag förutsatt att aktiviteten är av rimligt värde enligt Skattemyndighetens bedömning. En skillnad i Sverige jämfört med exempelvis England, Belgien, Danmark och Schweiz är att vi inte kan få komplementär vård subventionerad utan betalar fullt pris. Användning av komplementär vård har trots detta ökat stadigt sedan början på 2000-talet.

Så här skriver Palmblad E, i Sanningens gränser (1997):

"Men det är uppenbarligen så att även så kallade moderna samhällen kännetecknas av medicinsk pluralism. Även vår tids människor värjer sig mot medicinsk hegemoni. Alternativmedicinska praktiker förmår och har förmått att existera och - expandera. Människors benägenhet att anlita medicinska praktiker utanför den etablerade hälso- och sjukvårdsorganisationen verkar inte heller minska. Politisk och inte minst kulturell diversifiering medför att olika grupper inom befolkningen efterfrågar och kommer att efterfråga olika typer av medicinsk service."

Idag används den komplementära och den traditionella vården parallellt med varandra, det ena utesluter inte det andra. En komplementär insats får aldrig fördröja eller påverka en traditionell insats.

Vad säger lagen om hypnos?

Det är i praktiken omöjligt att i lag förbjuda ett medvetandetilstånd, som till exempel hypnos. Att i lag överhuvudtaget försöka reglera ett svårbevisat naturligt tillstånd alla passerar genom flera gånger dagligen kan verka märkligt i sig, men det finns områden där det omnämns. Den lag som skyddar patienter i en vårdssituation kallas Patientsäkerhetslagen. Den nuvarande Patientsäkerhetslagen (2010:659) trädde i kraft år 2011. Den gamla lagtexten är omarbetad och förtydligar att lagen syftar till att främja hög patientsäkerhet inom hälso- och sjukvårdens område och därmed jämförlig verksamhet. Detta innebär att Patientsäkerhetslagen även gäller de yrkesgrupper som arbetar inom hälsoområdet där legitimation inte krävs som exempelvis massage, KBT eller hypnos.

Lagen är tydlig när det gäller olegitimerade yrkespersoners ansvar i juridisk mening. Det framgår att den som arbetar inom hälsovården utan legitimation inte får:

1. behandla smittsamma sjukdomar som enligt smittskyddslagen (2004:168) är anmälningspliktiga sjukdomar
2. behandla cancer och andra elakartade svulster, diabetes, epilepsi eller sjukliga tillstånd i samband med havandeskap eller förlossning
3. undersöka eller behandla någon under allmän bedövning eller under lokalbedövning genom injektion eller under hypnos
4. behandla annan med användande av radiologiska metoder
5. utan personlig undersökning av den som sökt honom eller henne lämna skriftliga råd eller anvisningar för behandling
6. undersöka eller behandla barn under åtta år (2010:659; kap.5).

Lagtexten anger, som du kan se, att man inte får undersöka eller behandla någon med hypnos vilket en hypnosterapeut eller coach inte heller gör. Lagtexten likställer även hypnos med bedövning, vilket inte heller är aktuellt i terapissammanhang. Med andra ord är det fullt lagligt med hypnoscoaching och hypnosterapi.

Ordlista kring Hypnos

Analgesi

Ett tillstånd där man inte uppfattar smärta, men fortfarande kan förnimma andra känslor i ett område av kroppen.

Anestesi

Frånvaro av både känsel och smärta i någon del av kroppen.

Ankare

Ett ankare är ett uttryck för när man skapar en betingad reflex och en trigger genom något av våra sinnen, som till exempel ett ljud, en bild, ett ord, en doft eller en rörelse. Ett skrattankare gör att man kan få någon att skratta varje gång man petar på knät till exempel. Det är väldigt användbart för att lösa upp andra betingningar. Se betingning.

Amygdala

När du tänker på, eller hjärna som instinktivt utlöser kamp- och flyktreaktionen då något uppfattas som farligt eller hotfullt mot vår överlevnad. Det är i denna primitiva och fantastiska del av vårt försvar som reflexer betingas, inklusive stressreaktioner. Se posttraumatisk stress, betingning och ankare.

Anmorlunda SinnesTillstånd, AST

Detta är vad hypnos kallas inom mental träning.

Associerad

När du tänker på, eller fantiserar om, en situation du har varit med om, och ser situationen genom dina egna ögon är du associerad, det vill säga i dig själv. Känsloreaktioner blir då starkare. Motsatsen är dissocierad. I hypnos kan du växla mellan dessa två beroende på vilket resultat du vill uppnå. Se dissocierad.

Betingning

En betingning är en reflexmässig reaktion som vi har lärt oss medvetet eller omedvetet. Pavlovs hundar är ett berömt experiment där man ringde i en stängaffel varje gång hundarna fick mat. Till slut kunde man få hundarna att dregla när man ringde i en stängaffel, oavsett om de fick mat - då hade reaktionen betingas till klockan. Se Ankare.

Dissocierad

När du tänker på, eller fantiserar om, en situation du har varit med om, och ser dig själv utifrån (som på film) i situationen, är du dissocierad, det vill säga utanför dig själv. Känsloreaktioner och smärta blir då mindre. Motsatsen är att vara associerad. I hypnos kan du växla mellan dessa två beroende på vilket resultat du vill uppnå. Se associerad.

Drömlogik

I en dröm finns en logik som är anmorlunda från den logik vi upplever att vi använder i andra tillstånd. Den tillåter oss att kombinera händelser, tankar och känslor oberoende av tid, rum och andra begränsande koncept. När du förstår drömlogik kan du enklare tolka dina egna drömmar. Se även translogik.

Flow

Detta är en engelsk term som används för att beskriva ett specifikt hypnotiskt tillstånd som yttrar sig i fullkomlig koncentration och hängivet fokus på en uppgift där vi glömmr oss själva, tid och rum. Detta följs av en intensiv lyckokänsla - en upplevels av absolut målmedvetenhet. Se Hypnos och flow.

Fördjupning

När en hypnotisör eller en inspelning hjälper någon att nå ett djupare och mer fokuserat hypnotiskt tillstånd.

Hjärnvågor

Vi har ett antal olika hjärnvågor; hjärnfrekvenser, som kan liknas vid processorhastigheter i en dator. De är aktiva samtidigt i olika grad och har olika funktioner. De som är mest aktiva när vi är vakna och interagerar med omgivningen, kallas Alpha- och Betavågor. När vi börjar dagdrömma är The-tavågor mer framträdande och när vi sover djupt dominerar Deltavågor. Det går att mäta den här aspekten av hypnos/trans med EEG.

Hypnos

Ett mycket fokuserat sinnestillstånd där vi kan komma i kontakt med och förändra tankar, beteenden och strategier som vi i normala fall inte är medvetna om. Skiljer sig från dröm, sovande och vaket.

Hypnotisör

En person som vet hur man hjälper en annan person att hamna i ett hypnotiskt tillstånd.

Ideomotorisk respons

När musklerna hos en person i trans reagerar omedvetet på en idé, tanke eller känsla.

Induktion

Benämning på den process som hjälper en person att nå ett hypnotiskt tillstånd.

Katalepsi

Katalepsi är när hela kroppen, eller en kroppsdel, som en arm, inte kan böjas eller ögon inte kan öppnas med viljekraft då man är i ett hypnotiskt tillstånd. Se även övertygare.

Kongruent

Ett fantastiskt ord som inte är så vanligt som det borde vara. Det betyder att saker är överensstämmande. När vi agerar helt i linje med våra tankar och beteenden i såväl medvetna som omedvetna mål, agerar vi kongruent. När vi inte agerar kongruent uppstår en intern konflikt som även kallas kognitiv dissonans: helt enkelt förvirring och frustration.

Känslobro

När du följer en känsla från nutid till en tidigare upplevelse i livet där samma känsla fanns eller kanske till och med skapades första gången. Kallas affect bridge på engelska.

Medvetande

Vårt medvetande är den del som vi reflekterar, observerar och upplever med. Vårt kritiska och logiska tänkande och våra känslor och beteenden, till och med vissa tankar, kan ske utanför detta medvetande. Hypnos är ett tillstånd som gör det möjligt att upptäcka det. Se även omedvetet och undermedvetet.

Mental Träning

Detta är ett uttryck som används inom psykologi, främst idrottspsykologi. Det innebär att man med olika tekniker förankrar framtida resultat i tankarnas värld. Hypnos är ett givet komplement till, och en stor del av, mental träning.

Mindfulness

Mindfulness är en meditationsmetod utvecklad av John Kabat-Zinn i syftet att vara medveten om nuet och allt omkring oss utan att värdera eller döma. Används som en metod för stresshantering och terapi.

Mesmerism

Ett tidigt begrepp för en typ av hypnos, uppkallat efter Franz Mesmer som menade att allt på jorden stod i kontakt genom kosmisk magnetism. Han skapade läkekonst kring detta och behandlade människor genom att föra magneter över dem och försätta dem i ett hypnostillstånd. Magneterna togs efterhand bort ur ekvationen och ersattes med rörelser och överföring av energier - en form av healing som fortfarande är populär i vissa länder.

Monoidesim

Ett koncept som hypnospijonjären James Braid använde för att beskriva lättare hypnotiska tillstånd. Begreppet är inte vanligt idag.

Neutral hypnos

Detta är ett vedertaget begrepp som beskriver när någon är i ett hypnotiskt tillstånd men utan att man försöker åstadkomma något särskilt.

Nocebo

Se Placebo.

Omedvetet

Alla tankar, beteenden och processer som vi för ögonblicket inte är medvetna om, men ändå utför. Ibland kallas detta även vårt undermedvetna. Se medvetande och undermedvetet. Freud använde begreppet undermedvetet och Jung omedvetet. I bägge fall trodde man att det var en separat del av vår tankevärld. Vi hävdar en enklare modell där det vi inte lägger märke till av alla processer, tankar och beteenden vi gör, är omedvetet, tills vi lägger märke till dem. Då blir de medvetna. Hypnos är ett utmärkt verktyg för detta.

Placebo & Nocebo

Det sätt vi filtrerar; tolkar och uppfattar världen på, påverkar vår hälsa. När vi tror att t ex en medicin är effektiv så får den större effekt. Det kallas placebo. Nocebo är motsatsen, dvs när vi tror att något är kroniskt och därmed ger upp alla tankar på att kunna bli fri från det.

Posthypnotisk suggestion

En suggestion som görs i ett hypnotiskt tillstånd, som påverkar framtida beteenden och tankar.

Post-traumatisk stress

När en situation är så överväldigande att vi känt oss hotade till livet kan effekter av detta fortsätta att plåga oss långt senare, precis som om situationen fortfarande är aktuell. Detta är en slags betingning som kallas för posttraumatisk stress. Hypnos kan effektivt lösa upp detta. Se ankare, betingning och amygdala.

Progression

När vi i hypnos förflyttar oss framåt i tid för att till exempel utvärdera nya beteenden och strategier eller förstå konsekvenserna av nuvarande. Se även regression.

Pseudo-vetenskap

Pseudovetenskap är en lära som hävdar sig vara vetenskaplig men som inte uppfyller de kriterier som krävs av en vetenskap. Resultat av en experimentell vetenskap skall kunna testas och vara upprepbara i den mening att samma resultat kan återskapas med samma utgångspunkt vid en annan tidpunkt eller plats. Det finns områden som inte låter sig definieras vare sig som vetenskap eller pseudo-vetenskap. Psykologi är ett sådant område och kan aldrig bli en vetenskap eftersom det skulle kräva experiment på människor som inte är etiska.

Regression

När vi i hypnos förflyttar oss bakåt i tid. Syftet kan vara att spåra symptom eller orsaker till besvär. Regression kan göras till tidigare tillfällen i livet eller till vad som kan upplevas som tidigare liv. Se även progression.

Suggestion

En suggestion är ett förslag eller en antydning som, när den ges i ett hypnotiskt sammanhang, är tänkt att skapa en positiv förändring genom ett nytt sätt att tänka eller bete sig. Exempel på en suggestion kan vara: “Och när du känner att du blir mer och mer avslappnad så kan du gå ännu djupare i ett behagligt tillstånd”.

Trans

Ordet trans kommer från fornfranska och betyder “att gå över till”. Det syftar till att gå över till ett annat tillstånd än vårt normala utåtriktade vakna tillstånd. Eftersom hypnos är ett tillstånd där man är fokuserad, så är det ett transtillstånd.

Translogik

När man befinner sig i ett hypnotiskt tillstånd kan man lättare acceptera och koppla ihop saker på sätt som i normalt vaket och kritiskt tänkande tillstånd inte är möjligt. Se även drömlogik.

Transdjup

Begreppet djup ger intryck av att trans är något du dyker ner i, men det finns många fler aspekter. Om man med djup avser hur bortkopplat det iakttagande medvetandet är, så är det ett mått. Ett annat är om du minns efteråt eller inte, eller vad du var kapabel att åstadkomma. Kort sagt - det beror på vilken aspekt av transtillståndet som ska vara djupt. Se även hjärnvågor.

Undermedvetet

Se omedvetet.

Vetenskap

Vetenskap är när man studerar fenomen med hjälp av systematiska metoder. Vetenskapliga metoder innefattar en kombination av genom experiment provade hypoteser, teorier och modeller i kombination med analys och härledning av samband. Målet med vetenskap är att visa objektiva, mätbara, kvantifierbara och upprepningsbara fenomen. Se även pseudo-vetenskap.

Voodoo eller Vodou

Inom många afrikanska religioner är tron på häxeri, svart magi och andrar stor. Centralt i begreppet är en tanke om att vi genom att kontakta och hedra andar kan få dom att påverka andra - vissa menar att detta är en form av självhypnos, eller Nocebo.

Övertygare

När någon vill ha bevis på att de är i ett hypnotiskt tillstånd, kan man använda någon form av hypnotisk övertygare: som att en siffra har försvunnit, att händerna är hopplimmade eller att man inte kan öppna ögonen. Se även katalepsi.

Vad kan hypnos användas till?

Kort svar: Allt från avslappning, mental träning, coaching och personlig utveckling till terapi.

Längre svar: Det intressanta med hypnos är att det ger dig möjlighet att använda dina totala mentala resurser till i princip vad som helst. Frågan är kanske inte vad hypnos kan användas till, utan vad ditt sinne/medvetande är kapabelt att användas till när det är i ett optimalt fokuserat tillstånd av flow.

Här är några exempel på vad hypnos används till

- Terapeutiskt för bättre mental balans och välmående
- Lindra smärtupplevelser
- Öka prestationer inom idrott
- Maximera flow inom konstupövning
- Divergent tänkande
- Expandera medvetandets möjligheter
- Låka psykosomatiska tillstånd
- Maximera och påskynda läkning vid kirurgiska eller medicinska ingrepp
- Avslappning
- Underhållning

Är hypnos annorlunda än guidad meditation och mindfulness?

Kort svar: Ja. Nej. Jo.

Längre svar: Meditation och mindfulness handlar oftast om att hamna i ett fokuserat och inåtriktat tillstånd där du intar rollen som betraktare och upplevare av det som sker i nuet. Du tränar dig i att nyfiket observera det som finns att upptäcka - känslor, tankar, ljud, kroppsörnimmelser, vanor etcetera - utan att göra något eller påverka det. När du sedan lagt märke till vad som finns att upptäcka kan du släppa taget om det och därigenom lugna ditt nervsystem.

Hypnos innebär samma fokuserade och inåtriktade tillstånd. Syftet och målet är att utforska en specifik fråga eller situation, hitta nya lösningar och förhållningssätt, ändra en vana, perspektiv, känsla eller reaktion. Du kan även använda hypnos för att förändra betingade reflexer i det autonoma nervsystemet, posttraumatisk stress, fobier, allergier, stamning, svettning och i vissa fall upplevelser av smärta och ångest.

Vad är hypnosterapi eller hypnoscoaching?

Kort svar: Terapi eller coaching i kombination med hypnos.

Längre svar: När terapeutisk eller coachande verksamhet sker i olika tillstånd av hypnos kallas det hypnosterapi eller hypnoscoaching. Vitsen med att utföra detta under hypnos är att du får betydligt större tillgång till ditt kreativa, divergenta tänkande (tänkande utanför ramarna) och kan genom detta hitta nya lösningar på livets frågor och utmaningar som att hitta en ny självbild. Eller väldigt enkelt betinga nya reaktioner som ger sig till uttryck i ditt autonoma nervsystem såsom fobier, svettning, rodnad och stamning med flera.

Är hypnos farligt?

Kort svar: Nej.

Längre svar: Eftersom hypnos är ett naturligt tillstånd vi försätter oss själva i dagligen är det ungefär lika farligt som att se på en film, läsa en bok eller gå på teater. En allmän rekommendation är att människor som har en läkardiagnos som psykos eller svår personlighetsstörning bör undvika hypnos såvida det inte sker i samråd med primärvården.

Kan alla bli hypnotiserade?

Kort svar: Ja.

Längre svar: Det gjordes många experiment under perioden 1930-1962 där man mätte hypnotiska fenomen som hallucinationer, ögonkatalepsi och att kunna glömma sitt namn. Oavsett resultatet i dessa äldre studier så vet man idag att alla människor kan gå in i hypnos eller trans, i olika grad. Vad vi är kapabla att göra i detta tillstånd varierar eftersom alla människor är olika. Det har ingen betydelse om du "tror" på hypnos, lika lite som du behöver tro på att brutna ben kan läka. Det är inbyggt. Vad som är möjligt att uppleva och utträta i hypnos varierar däremot från person till person.

Vad är hypnotiska fenomen?

Kort svar: Fenomen som bara händer i hypnos.

Längre svar: Det finns olika saker vi kan uppleva i hypnos som vi normalt sett inte upplever annars. Här är en lista över sådana fenomen - observera att de inte går att genomföra om inte personen själv går med på att utföra dem. Detta är något personen gör själv och fenomenet upphör när hypnosen upphör eller när hypnotisören avbryter fenomenet.

- Låsta ögon - går inte att öppna
- Armar svävar i luften
- Armen kan inte böjas
- Personen, handen eller foten sitter fast i stolen/golvet
- Fingerlåsning, där fingrarna inte kan öppnas
- Magnetiska händer som rör sig mot varandra
- Verbal Inhibition; kan inte säga till exempel sitt namn, en siffra, en färg
- Positiv hallucination: ser saker som inte finns
- Negativ hallucination: ser inte saker som finns
- Posthypnotisk suggestion: utföra en handling efteråt utan att minnas instruktionen
- Minnesförlust: kan glömma det som sades eller gjordes i hypnos

Är hypnos vetenskap eller flum?

Kort svar: Både och.

Längre svar: Det finns massor av flum kring hypnos och bilden i film och populärkultur är att du får makt över andra, kan skapa hjärntvättade mördare och att detta sker genom någon slags oförklarlig magi, ofta relaterad till pendlande klockor. Detta är rykten, missförstånd och underhållning. Det finns också massor av forskning som visar positiva effekter av olika former av hypnos bland annat inom smärtlindring, läkning och terapi.



Vilken sorts terapi eller andra tekniker kan man kombinera hypnos med?

Hypnos i sig är ett av många tillstånd vi passerar igenom dagligen. Forskare är överens om att hypnos finns och är effektivt, men inte hur det fungerar. De flesta är överens om att det är ett fokuserat tillstånd där vi vänder vår uppmärksamhet inåt, sätter tidsuppfattning och kritiskt tänkande åt sidan för att kunna hitta nya lösningar på gamla tankemönster. Vad som sker i hypnos beror på dig, din hypnotisör och de tekniker som tillämpas i det här tillståndet.

Här är ett antal olika tekniker som kan användas och kombineras:

- Metaforer
- Suggestioner
- Kognitiv Beteende Terapi
- Samtalsanalys
- Färdiga manus för olika syften
- Sleight of Mouth
- Trauma Tapping Technique
- Internal Family System
- Havening Techniques
- Provocative Therapy (Frank Farelly)
- Guidad meditation
- Hypnos för harmoniskt barnafödande
- Tidslinjeregression
- Hypnoanalys
- Hypnos för sportoptimering
- Tidigare liv, regression
- Clean Language
- Neuro Lingvistisk Programmering (NLP)
- Framtidsprogression
- Direkt kommunikation med det undermedvetna via ideomotoriska signaler
- Reflective Repatterning
- Integrering av olika personlighetsdelar/egotillstånd
- Gestaltterapi
- Soul Centered Healing

Hur vet jag att jag varit hypnotiserad?

Kort svar: Det vet du inte alltid.

Längre svar: Detta kan vara en av de största icke-frågorna kring hypnos eftersom den relevanta frågan för de flesta är om du nådde det resultat du var ute efter, inte i vilken grad du var i hypnos eller trans (se trans i ordlistan).

Några enkla tecken på att du har varit i hypnos är att du upplever att tiden gått fortare än den faktiskt har, att kroppen har varit osedvanligt tung, att huden ändrat färg och andningen blivit djupare eller att ögonen har rört sig ungefär som i REM-sömn (rapid eye movement). Inget av det där är nödvändigt, bara de vanligast förekommande. En del personer vill uppleva en hypnotisk ”övertygare” till exempel att deras händer inte vill lyfta sig eller att ögonen verkar vara ”hoplimmade”, men de flesta nöjer sig med att uppleva önskat resultat av en session.

Kommer jag att förlora kontroll i hypnos?

Kort svar: Nej.

Längre svar: Inte mer än du förlorar kontrollen när du kör bil, diskar eller dagdrömmar. Det är samma typ av tillstånd men i olika grad. Du kommer att kunna överraska dig själv med nya beteenden, tankar och känslor. Efteråt kan du utvärdera dem och använda det du finner vara till nytta men kontrollen är hela tiden din.

Vad är självhypnos?

Kort svar: Hypnos du gör själv.

Längre svar: Om du är intresserad av personlig utveckling så är självhypnos ett otroligt starkt verktyg som ger dig meditationens fokus. Men det är också ett konkret verktyg som kan utveckla dina tankar, känslor och beteenden förbi det du tidigare har uppfattat som möjligt. När du vill ändra betingade

processer eller gå långt förbi vad du har uppfattat som möjligt, är det oftast mycket enklare om du går till en hypnotisör. På samma sätt som en elit-idrottare kan behöva en coach som ser saker utifrån. Ett enkelt sätt att testa självhypnos är att spela in egna hypnosinduktioner och lyssna på dem.

Går det att få folk att göra vad som helst i hypnos?

Kort svar: Nej.

Längre svar: Du kan med scenhypnos få människor att göra saker som förvånar dem. Som till exempel att tillfälligt glömma en siffra, glömma sitt namn eller bli varma/kalla och så vidare. Men du kan inte få dem att göra något mot sina grundvärderingar och sin moral. CIA försökte under 30 år med experimentet MK-Ultra, som kostade över 30 miljoner dollar, att få människor att lyda befallningar mot sin vilja. Det gick inte. Alla tv-program och filmer som visar hur människor får undermedvetna instruktioner om att döda och sedan glömma bort det - som i *The Manchurian Candidate* eller *Derren Browns experiment* - är fiktion som använder populär vidskepelse för att skrämja och fascinera. Det handlar om underhållning helt enkelt. En bok om hypnos från 1800-talets början skriver på ett ställe: "Även om ingen kan bli hypnotiserad mot sin vilja, så kan alla influeras av någon".

Kan man lära sig hypnotisera andra?

Kort svar: Ja

Längre svar: Många säger att all hypnos är självhypnos. Det du lär dig är att hjälpa andra sätta sig i hypnos. Att göra detta bygger på enkla tekniker som vem som helst kan lära sig och kräver ingen "medfödd talang". För att bli riktigt bra krävs som med allt annat övning. De flesta kan lära sig klinka "blinka lilla stjärna" på ett piano. Det handlar bara om att trycka på rätt tangenter i rätt ordning och takt. Men det betyder ju inte att man är musiker. Hypnos är ett hantverk och det finns många kurser där du lär dig hantverket. För att bli riktigt bra så behöver du öva. Att kunna hjälpa andra givande oavsett om det är som heltidsyrke eller som komplement till ditt ordinarie yrke.



TESTA STROOP

Ignorera själva ordet och så snabbt som möjligt säg högt färgen på texten i varje ord nedan:

Grön

Röd

Blå

Lila

Blå

Röd

Ignorera själva ordet och så snabbt som möjligt säg högt färgen på texten i varje ord nedan.

Obs att du inte ska säga vad det står utan säga färgen på texten:

Blå

Lila

Röd

Grön

Lila

Grön

Detta experiment kallas Strooptest och publicerades för första gången på engelska redan 1935. Testet visar att vi har svårt att ignorera texten och därför tar det längre tid att säga rätt färg när färgen på texten och själva ordet inte matchar. Detta fenomen kallas för Strooeffekten.

År 2002 publicerade Amir Raz ett experiment där försökspersoner hypnotiserades till att inte kunna läsa texten. För de som svarade bra på hypnosen försvann Strooeffekten helt.

I ett senare experiment använde man bland annat en magnet-röntkenkamera för att se vad som hände i hjärnan hos dessa personer och man upptäckte att de delar av hjärnan som behandlar synintryck och de delar som behandlar konflikter hade minskad aktivitet.

Hypnos och hjärnan

På universitetet i Ontario studerade man åtta försökspersoner. De fick alla höra på samma musikstycke medan man registrerade hjärnaktiviteten med PET-scan. De fick uppleva detta på fyra olika sätt:

1. Lyssna på musiken i normalt vaket tillstånd.
2. Lyssna på musiken medan de vilade.
3. Med fantasin föreställa sig att de lyssnade på musik.
4. Under hypnos reagera på en suggestion om att de hörde (hallucination) musiken, fast den inte spelades på riktigt.

Den del av hjärnan som på engelska heter Sulcus Cinguli var lika aktiv när man verkligen lyssnade på musiken som när man under hypnos hallucinerade musiken. Men den var inte aktiv när försökspersonerna bara fantiserade att de hörde musiken.

EEG

Ytterligare en sak som går att mäta är den elektriska aktiviteten i hjärnan. När man gör det får man ett vågmönster som kallas elektroencefalogram, eller EEG. Till vardags brukar man kalla detta för hjärnvågor. Frekvensen på dessa hjärnvågor varierar beroende på vilket tillstånd vi befinner oss i och de brukar lite förenklat delas in i fyra kategorier:

Beta (>13 Hz)	Normalt alert vaken, aktivt tänkande
Alfa (7-13 Hz)	Lätt hypnos, dagdrömande, drömsömn
Theta (4-7 Hz)	Djupare hypnos, djupare meditation
Delta (<4 Hz)	Djup sömn

Utöver dessa grundtillstånd har man även identifierat ett tillstånd med frekvens på över 40 Hz som man kallar Gamma. Detta tillstånd är associerat med bland annat högre mentala förmågor och rädsla.



Transderivationell sökning (TDS)

Varje ord och sinnesintryck som når oss kan försätta oss i en oerhört kort trans där vi letar efter en mening eller ett samband som kanske inte är tydligt eller logiskt. Detta tillstånd kallas för transderivationell sökning och den som upplever en sådan brukar tillfälligt få en glasartad drömande blick. Ett roligt exempel på detta var en kollega som beställde en färsk gädda i fiskdisken på Konsum, och när expediten frågade "hur mycket" svarade han "34cm". Expediten fick en glasartad blick och blev helt stilla. Kollegan insåg att han hade startat en TSD och förklarade "min stekpanna är inte större" varpå expediten som var van att resonera utifrån vikt skrattade och skar upp fisken i rätt längd. Inom hypnosterapi brukade den legendariske Milton Erickson använda detta genom att vara medvetet vag på ett sätt som tvingade hans patienter att tänka mycket intensivt för att lista ut vad han menade. Eller som författaren Douglas Adams beskriver i boken Liftarens Guide till Galaxen:

"Skeppen hängde där på himlen, ungefär så som tegelstenar inte gör".

Du kan prova att säga något liknande ologiskt till en vän och se vad som händer.

Coola historier om hypnos

På 1800-talet såg kirurgen James Braid (1795-1860) en scenföreställning med Mesmerism av den halvt galna fransmannen LaFontaine. Han blev fascinerad och döpte om begreppet till hypnos, från Grekiskans ord för sömn. Han insåg senare att det inte är samma tillstånd som sömn och ångrade sig men ordet var redan populärt. Detta var innan narkos hade upptäckts och Braid använde hypnos för att kunna genomföra kirurgi. Hans gode vän och namne James Esdaile (1818-1859) som var kirurg för East India Company i Calcutta genomförde med hans metoder 1000-tals operationer och hävdade att han uppnådde smärtfria tillstånd i 80-90% av fallen. Idag används hypnos i kombination med lokalbedövning som alternativ till narkos, och bland fördelarna återfinns snabbare återhämtning och läkning.



Rachmaninov

En stor artist som använde hypnos var ryska kompositören Sergei Rachmaninov (1873-1943). Han fick skrivkramp efter att ha komponerat sin Symphony No. 1 1897, och vände sig desperat till hypnotisören Nikolai Dahl som under tre månader suggererade att han kunde skriva vad som helst. Som resultat skrev Rachmaninov sin Piano Concerto No. 2, ett av sina mest uppskattade verk, dedikerat till sin hypnotisör.

Kan djur hypnotiseras?

Många djur kan försättas i ett tillstånd som påminner om hypnos. I de flesta fall så handlar det om att de blir orörliga, det vill säga hamnar i muskulär immobilitet. Efter en längre tid i det här tillståndet kan de hoppa ur det och övergå till normal aktivitet utan att visa tecken på att något ovanligt har hänt. Den här typen av hypnos skiljer sig från hypnos för människor på flera sätt, dels genom att vi inte kan känna till deras subjektiva upplevelse eftersom dom inte kan kommunicera den, och dels för att hypnos med människor oftast sker genom talade suggestioner. Du kan prova att hypnotisera en höna eller en kräfta. Hönan faller du in benen under, och lägger sakta på marken med huvudet framåt. En kräfta ställer du på klorna så att den "står på huvudet". Båda brukar förbli orörliga. En forskare på 60-talet som hette Völgyesi beskriver i sin bok **Hypnosis of Man and Animals** hur man i Ryssland hypnotiserade både svanar, lejon och björnar på ett zoo. Man lär kunna hypnotisera hajar i upp till ca 15 minuter genom att vända dem på ryggen, men vi rekommenderar det inte.

Sir Winston

Det sägs att Sir Winston Churchill använde självhypnos för att ersätta sin normala sömncykel så att han kunde hålla sig vaken och alert under den viktigaste perioden av andra världskriget.



Boklista

Du som vill läsa vidare och vill ha tips om böcker förutom det du själv hittar på google, får en liten boklista här:

Allmänt om hypnos

101 Things I Wish I'd Known When I Started Using Hypnosis – D. Ewin
Avslappning med hypnos - Ronald Shone
As The Pendulum Swings - Lindsay A. Brady
Clinical Hypnosis and Self-Regulation - I Kirsch, A Capafons, E Cardena, S Amigo
Finding True Magic: Transpersonal Hypnosis and Hypnotherapy/NLP - Jack Elias
Hypnos - F L Marcuse
Hypnos i teori, metodik och terapi - Bjørn Wormnes
Hypnosis : Secrets of the Mind - Michael Streeter
Hypnotisörens Hemligheter - Fredrik Praesto
My Voice Will Go With you - Sidney Rosen
Provocative Hypnosis - Jörgen Rasmussen
Richard Bandler's Guide to Trance-formation - Richard Bandler
Relax and live! - Jack Gibson
The Rainbow Machine - Andrew Austin

Praktiska applikationer inom medicin

Indian Handbook of Hypnotherapy - Drs Rajni and Bhaskar Vyas

Om hjärnan

Mapping the mind - Rita Carter

Lite utanför lådan

Sjärens Lif - Lucie Lagerbielke
Soul-Centered Healing - Thomas Joseph Zinser
The Book of the It - Georg Groddeck
The Hypnobirthing Book - Katharina Graves
Tro, Dogmer och Biologi - Bruce H. Lipton
You Are The Placebo - Joe Dispenza
Resolving Yesterday - Gunilla Hamne, Ulf Sandström

Vad är International Hypnotists Guild?

Vi är en ideell organisation som arbetar internationellt med att sammanställa, undersöka och presentera information om hypnos och användningsområden för hypnos. Våra medlemmar finns över hela världen, i såväl USA som Indien, England, Tunisien, Tyskland och Sverige. Det som är lite unikt är att vi har som mål att vara mötesplats för såväl klinisk och experimentell hypnos som scenhypnos, att vi ser den gemensamma och fördomsfria diskussionen som en garanti för objektiv utveckling av området till förmån för alla som kan ha nytta av det. Du hittar många hypnotisörer på vår hemsida, men långt ifrån alla som är verksamma. De som är aktiva innevarande år, har en indikation på detta i sin presentation. Våra stadgar finns på hemsidan där du även hittar våra etiska regler. När du anlitar en hypnotisör som är aktiv medlem i IHG, är du garanterad att de följer dessa regler. Våra medlemmar har accepterat att följa vår version av den Hippokratiska eden. Den korta versionen av detta är

"Som terapeut lovar jag att alltid hålla min klients bästa främst. Jag tar fullt ansvar för att jag handlar i tanke och intention enligt den terapeutiska eden."

Du som är nyfiken på hypnos och vill lära dig mer eller bolla frågor med hundratals utövare, är välkommen att prenumerera på vårt nyhetsbrev eller gå med i vårt fria forum. Vi finns även på facebook med en svensk avdelning. Du som är aktiv utövare av hypnos är välkommen som medlem.

www.internationalhypnotistsguild.com



Vetenskap, evidens och öppet sinne.

Hypnos har i över 3000 år använts för att hjälpa oss expandera vårt medvetande, för att förstå och förändra våra känslor, tankar och beteenden. Studier har visat att hypnos kan hjälpa för många saker, till exempel orolig tarm (IBS), allergier, vårtor, smärtlindring, depression, fobier och rökavvänjning. Hypnos är också en viktig del av mental träning och en avgörande komponent i tillståndet flow. Den här tidningen är till för dig som är pragmatiskt intresserad av vad som har visat sig höja livskvaliteten för den som väljer att utforska det.

Det vi presenterar i denna skrift är till stor del vetenskapligt testat och evidensbaserat. Vårt medvetande är dock inte alltid lämpat för vetenskapliga studier och skiljer sig mellan varje människa. Om du är skeptisk till det som är svårt att mäta kommer det att finnas saker här du uppskattar och saker som kan verka märkliga, till exempel "tidigare liv regressioner". Även om tidigare liv regression inte har gått att bevisa vet vi många som upplevt det som spännande och att det kan ha ett terapeutiskt värde. De som arbetar med hypnos är inte överens om att det finns tidigare liv, de är inte heller överens om exakt vad hypnos "är". Om du finner materialet spännande och inspirerande hoppas vi att du googlar vidare och bildar dig en egen uppfattning.

Maybe Logic

Istället för att behöva välja om du "tror" eller "inte tror" på något som är svårt att bevisa, som liv efter detta, spöken, gud - vad som helst - så kan du använda något som heter Maybe Logic (Kanske Logik).

Maybe Logic myntades av författaren Robert Anton Wilson. Hans mål var att få människor att acceptera en nivå av agnosticism inte bara om guds eventuella existens, utan om alltings eventuella existens.

Istället för att välja ytterligheterna "ja" eller "nej" så tillmäter du inom Maybe Logic en procent av tilltro för stunden mellan 0-100%. Istället för att säga om du tror på spöken eller ej så kan du säga "jag ger företeelsen spöken 25% Maybe Logic för tillfället, tills något händer som får mig att tro mer eller mindre på det."

Detta sätt att tänka är mer kognitivt krävande och en större intellektuell utmaning än att bara välja ett simpelt "ja/nej", "sant/falskt" eller "jag är skeptisk/pragmatisk".

Maybe Logic kan hjälpa dig att möta det du inte förstår med nyfiken ödmjukhet. Ett expanderat medvetande...