Hypnosens utvikling

Kort presentasjon

- Daglig leder av Medicor
- Grunnlegger Hypnoseakademiet
- Vært styreleder for Norsk Forbund for Klinisk Hypnose
- Forfatter av boken Røykfri nå! (CappelenDamm)
- Deltatt i ulike program på TV/radio og snakket om hypnose og vårt ubevisste sinn









Hypnosens historie

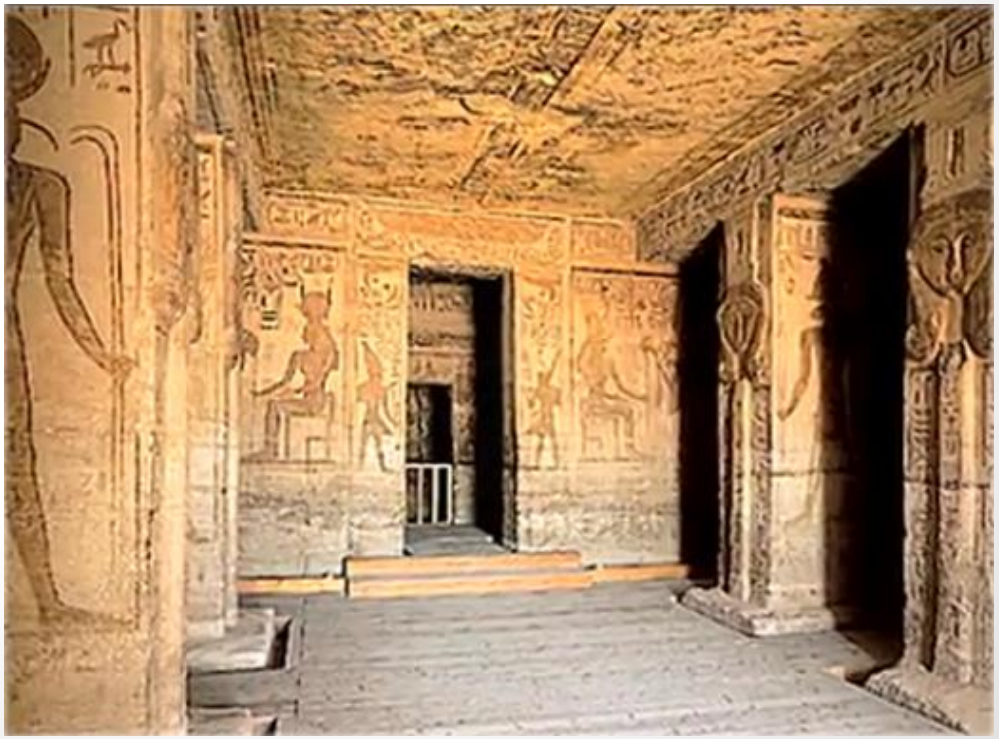
- Hypnose er en iboende og universell egenskap. Det er blitt erfart av ulike kulturer siden tidenes morgen, uten at man den gang var klar over hva det var.
- Hypnosens historie må sees i lys av vår oppfatning og kunnskap om den. Dette har naturligvis endret seg mye opp gjennom historien. Spesielt i kjølvannet av betydelig forskning de siste 20-30 årene. Hypnose brukes i dag på flere norske sykehus.

Sove/drømme-templer

- Mange av oldtidens kulturer (Persia, Kina, India, Egypt, Hellas, Roma) har benyttet hypnose
- I Egypt gikk folk med diverse lidelser til såkalte sove/drømme-templer.
- Etter lange ritualer som bl.a. involverte timer med rytmisk bønnelesing ….

Sove/drømme-templer II

- … ble de ledet til mørke kamre for å sove, og så oppnå helbredelse fra sine lidelser



Sove/drømme-templer III

- Denne praksisen spredte seg også til Hellas, hvor spesielle sovetempler ble bygget. Disse var dedikert til søvn-guden *hypnos* (Ὕπνος)«søvn» + *-osis* «tilstand») – derav navnet hypnosis (hypnose).



Sove/drømme-templer IV

- Syke mennesker reiste til disse sovetemplene for å delta i ritualer og kurerende drømmer



Sove/drømme-templer V

- I forkant av den «helbredende» søvn/drøm ble disse menneskene betydelig påvirket:
- urtedrikking
- bønnelesing
- prester ledet dem gjennom kamre med lys og bilder malt på veggene
- øye-fiksering



Orakler – hypnoterapeuter?

- En lignende hypnotisk tilstand finner vi i de som besøkte Oraklene. Orakelet i Delphi i Hellas (som eksisterte i over 1000 år) hadde betydelig påvirkning på de som kom, med tilhørende store forventninger til det orakelet fortalte.



Alexander den store konsulterte et Orakel

- Erobreren Alexander den Store konsulterte et orakel i Egypt for å styrke sin selvtillit, før han bega seg ut på erobringen av Persia i det 4. århundre BC.
- Dersom utfallet av besøket hos orakelet hadde vært i hans disfavør, ville han nok ha endret sine planer, og dermed også endret historien



Hypnose, slik vi kjenner det i dag, har sitt utspring fra



- 1734 – 1815

Franz Anton Mesmer praktiserte i Wien

- Han var overbevist om at astronomi og magnetisme spilte en rolle i helbredning
- Han trodde at hvert menneske hadde en magnetisk væske som fløt gjennom kroppen, og at blokkeringer i denne væske-flyten forårsaket emosjonelle og fysiske sykdommer.
- Han trodde at noen mennesker hadde mer eller mindre medfødt slik magnetisme, og at deres evne til å manipulere denne væsken derfor var ulik



Franz Anton Mesmer, Paris

- På slutten av 1770 flyttet Mesmer til Paris
- Han fikk mer oppmerksomhet der, og studentene var mer interesserte



En leges beskrivelse av Mesmers metoder I

- Hans pasienter ble mottatt med mystikk og innstuderte ritualer. Leiligheten var svakt opplyst. Stillheten i rommet ble sporadisk avbrutt av musikk som fylte rommet.
- Pasientene ble sittende rundt et slags kar som inne-holdt en heterogen blanding av kjemiske ingredienser.



En leges beskrivelse av Mesmers metoder II

- De ble plassert i forhold til hverandre ved hjelp av ledninger eller leddstenger eller ved å holde hender; og blant dem beveget Mesmer seg sakte og mystisk. Han berørte en mens han gikk der, en annen så han på med et spesielt blikk, en tredje strøk han hånden sin over, en fjerde pekte han på med en stang.



En leges beskrivelse av Mesmers metoder III

- En person ble hysterisk, deretter en annen; andre fikk kramper;
- noen fikk overdreven hjerte-bank, mens andre svettet eller fikk andre fysiske reaksjoner.





Kong Louis XVIs granskning



- Midt på 80-tallet hadde Mesmers utradisjonelle og noe dramatiske behandlingsmetode blitt kjent blant mange Paris-borgere, bl.a. kong Louis XVI. Han nedsatte en komitè bestående av kjente forskere, som skulle avgjøre om dyrisk magnetisme hadde noe for seg
- Komitèen bestod av leger fra The Royal Faculty of Medicine i Paris, og andre respekterte forskere fra ulike fagfelt.

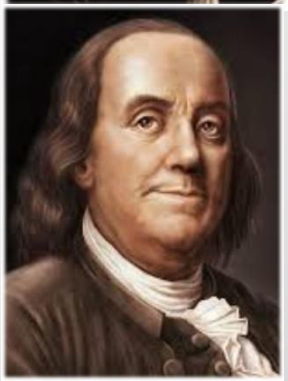
Komitèens medlemmer

- Kjemikeren Antoine Lavoisier, som oppdaget oksygen og hydrogen
- Dr. Joseph Guillotin – medgrunnlegger av the Academy of Medicine i Paris og oppfinneren av guillotinen
- Astronomen Jean Bailly – medlem av the French Academy of Sciences, som studerte månene til Jupiter
- Den amerikanske forskeren og franske ambassadøren, Benjamin Franklin









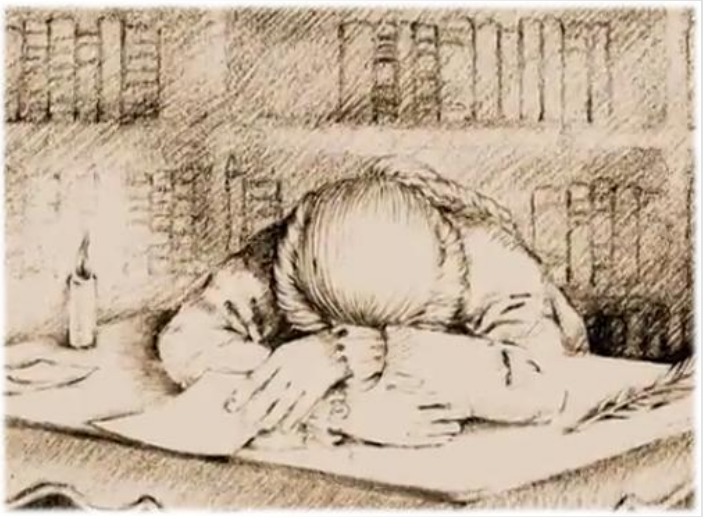
Komitèens konklusjoner

- Etter måneder med etterforskning og observasjoner bestemte kommisjonen at Mesmer ikke hadde oppdaget en ekte fysisk væske, at menneskekroppen ikke inneholdt tidligere uoppdagede kanaler, og at eventuelle effekter av hans behandlinger utelukkende skyldtes "fantasien" til pasientene



Mesmers retur til Wien

- Hans rykte var ødelagt, og Mesmer returnerte til Wien, og deretter til en landsbygd nær der han vokste opp. Der levde han sine 30 siste år nærmest helt isolert.



I kjølvannet av Mesmer

- Mange fortsatte i Mesmers fotspor, og utdypet sine egne varianter
- Dreiningen begynte nå å nærme seg enda mer det vi kjenner som dagens hypnose
- 12. april 1829 finner det første (lyd)opptaket av hypnose sted i Paris – det dreier seg om en operasjon av en kvinnelig pasient som har brystkreft. Hypnose brukes her som delvis anestesi. Pasienten rapporterte i ettertid om null ubehag ved operasjonen

Dr. James Braid (1795 – 1860)



- Den skotske legen JB ble i 1841 fascinert av et Mesmer show, utført av en sveitsisk mesmerist, og ble med det en av de viktigste personene i hypnosens historie.
- Han fikk lov til å observere mesmeristens pasienter. Og etter måneder med observasjoner utviklet JB kjernen i sin egen teori omkring denne praksisen

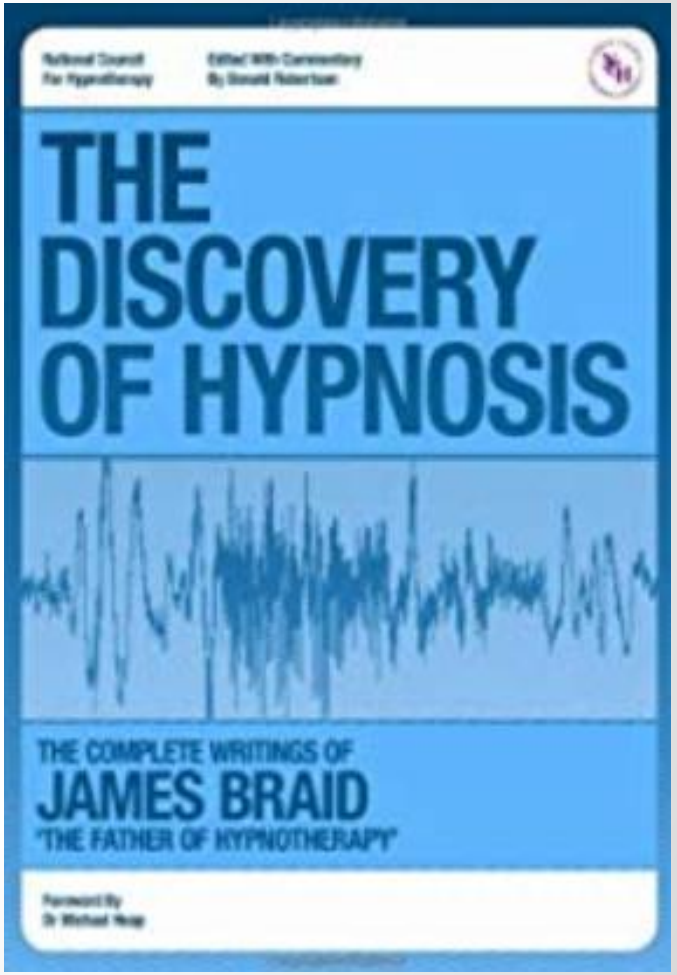
Dr. James Braid II

- Han mislikte begrepet mesmerisme, og tok istedenfor i bruk de Cuvillers uttrykk Hypnotism og Hypnotist. I sin første bok forklarer han:
- «Jeg har nå helt adskilt Hypnotism fra dyrisk magnetisme. Jeg anser det for å være en enkel, rask og sikker måte å sette nerve-systemet i en ny tilstand på, og som kan gjøres tilgjengelig for å kurere visse lidelser.»
- Han var tilhenger av øyefikserings-induksjon



Dr. James Braid III

- JB skapte ny interesse for hypnose i medisinske kretser.
- Den fornyede vitenskapelige interessen for hypnose forårsaket av JB ledet ikke bare til nye måter å tenke og snakke om hypnose på, men også til nye studier og anvendelser.

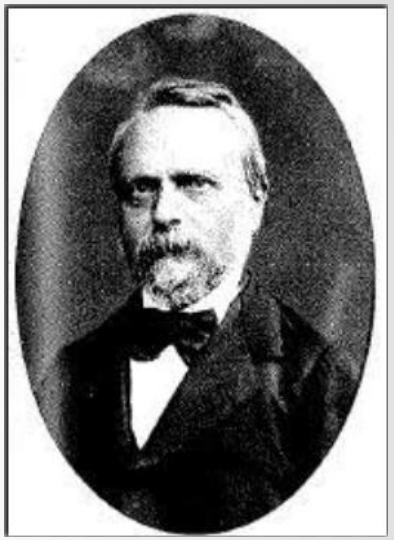


Videre utvikling

- Etter James Braids nye forskning på hypnose på 1840 og 50-tallet, begynte forskere rundt i Europa å eksperimentere mer og mer omkring hypnose.
- På siste halvdel av 1800-tallet kom mesteparten av forskning og akademisk debatt fra Frankrike, ansporet av en intens ideologisk rivalisering mellom to dramatisk motstridende tankeretninger. Nancy-skolen, ledet av Ambroise Liebeault og Hippolyte Bernheim, og Salpetriere-skolen, ledet av Jean-Martin Charcot.

Ambroise Liebeault (1823-1904)

(ansett som den moderne hypnosens opphavsperson)



- Ikke lenge etter å ha blitt uteksaminert fra en medisinsk skole og åpnet en liten generell praksis i den franske byen Nancy, ble Ambroise Liebeault kjent med en student av James Braid, og ble fascinert av hypnotism.
- Etter å ha lært ferdighetene begynte han selv å bruke det på sine pasienter, bl.a. ved å lindre smerte. Skjebnen ville ha det slik at han fikk en pasient som led av kronisk isjias. Pasienten hadde ikke klart å få hjelp fra behandlingen han fikk av en ung universitetsprofessor - Dr. Hippolyte Bernheim

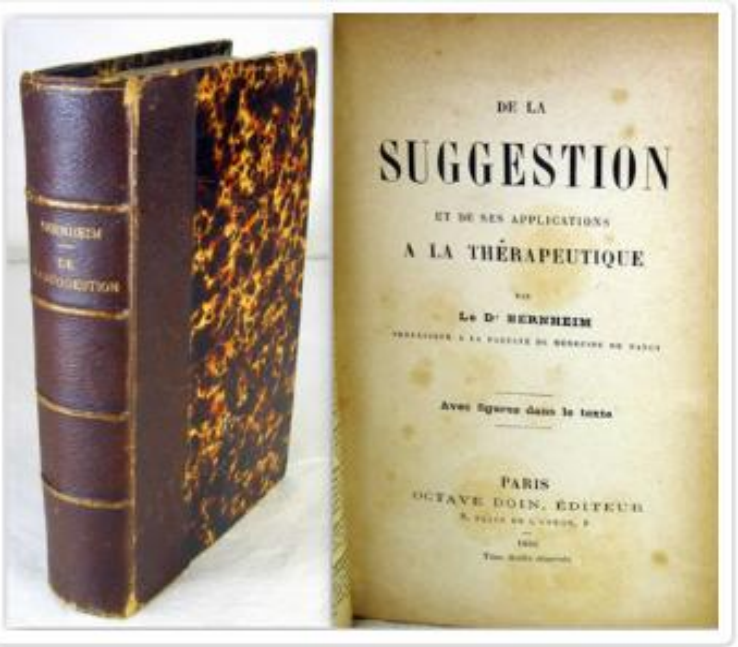
Dr. Hippolyte Bernheim (1840-1919)

- Etter en kort serie med hypnose-behandlinger, som førte til at hans kroniske smerter forsvant, dro pasienten tilbake til universitetslegen Hippolyte Bernheim, for å fortelle ham at han var helbredet.



- Dr. Bernheim ble fascinert og forundret over pasientens uventede og raske bedring, og ble dermed kjent med Dr. Liebeault for å lære om hans metoder.
- De to legene ble venner og profesjonelle kolleger, og tok snart andre interesserte leger under sine vinger, lærte dem hypnose og eksperimenterte med mulige bruksområder.

The Nancy school of Hypnotherapy



- Nancy-skolen, som Liebeault og Bernheims organisasjon ble kalt, mente at hypnose var en naturlig helbredende prosess som virket gjennom bruk av mentale forslag, et konsept som de kalte "suggestive terapi".
- Liebeault lanserte ideen om å bruke forskjellige hypnotisk dybde for ulike utfordringer, samt bruk av repeterende forslag.

The Salpetriere School

- På slutten av 1800-tallet var Nancy-skolens arbeid under sterkt press fra en mer anerkjent gruppe akademikere – Charcots Salpetriere-skolen i Paris.
  Nancy-skolens teorier ble allment kritisert og stilt spørsmålstegn ved da de ble publisert.
  Årsaken var Salpetriere-skolens leder – Jean-Martin Charcot



Jean-Martin Charcot (1825 – 1893)



- Han ble født i Paris i 1825, og ble en av grunnleggerne av moderne nevrologi da han åpnet verdens første klinikk helt viet til studiet av hjernen og sinnet i Paris Salpetriere sykehus i 1882.
- Kjent for sine mange bidrag innen medisin, var Charcot den første medisinske forskeren som beskrev og betegnet både multippel sklerose og AML, eller Lou Gehrigs sykdom som det nå er kjent som.

Jean-Martin Charcot II



- I tillegg til fysiske lidelser, var han også fascinert av sinnssykdommer, og var en ledende forsker innen «hysteria» – et begrep som ble brukt til å beskrive et bredt spekter av psykologiske forstyrrelser, spesielt de som påvirket pasientens oppfatning av deres fysiske legemer.
- Pga hans imponerende akademiske bakgrunn og faglige respekt, la praktiserende leger og unge forskere stor vekt på Charcots meninger om ethvert emne, inkludert hypnose.

Jean-Martin Charcot III

- Gjennom sitt arbeid med hysteri kom Charcot til den konklusjon at hysteriske pasienter kom inn i en tilstand av hypnose under utbruddet – derfor kunne bare personer som lider av hysteri, gå inn i en hypnotisk tilstand.
- Salpetriere-skolen, som bestod av Charcots sirkel av studenter ved klinikken, hevdet at hypnose egentlig bare var et symptom på hysteri – en forstyrret, atypisk mental tilstand som aldri burde bli indusert hos vanlige personer, på grunn av dens destabiliserende effekt på sinnet.

Rivaliseringen fortsetter …

- Nancy skolen hevdet at Charcots oppfatning bare var en taktikk for å spre frykt, for å undertrykke videre forskning. De to skolene var involvert i akademisk krigføring de neste 20 årene, og kritiserte hverandres ideologiske ideer og perspektiver innen dette fagfeltet.

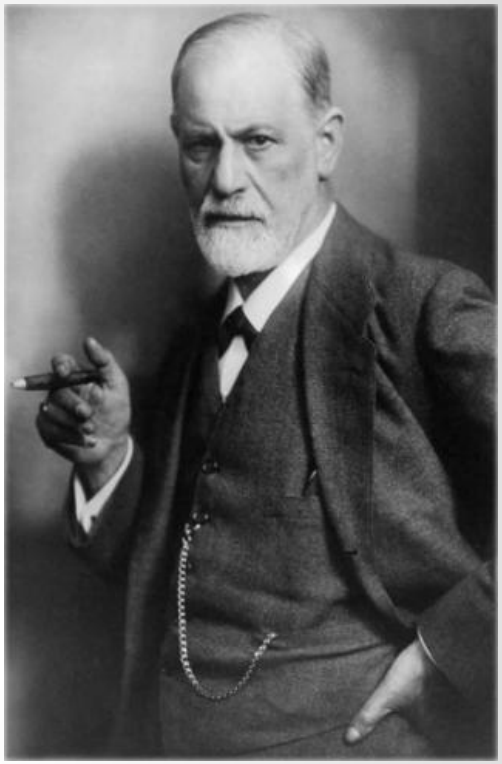
  I utgangspunktet svingte konsensusen fra europeiske forskere til fordel for Salpetriere-skolen, først og fremst på grunn av grunnleggerens omdømme.

And the winner is …

- Men med tiden begynte flere og flere forskere å se argumenter og eksperimentelle resultater fra Nancy-skolen som like gyldige.

  Selv om rivaliseringens intensitet gjorde det vanskelig for hver side å få bred støtte til sine respektive synspunkter på den tiden, førte ønsket om å overgå den andre siden til store fremskritt omkring forskningen på hypnoseområdet. Dette resulterte i at det oppstod en ny generasjon unge medisinske studenter som kom frem til nye ideer om forholdet mellom sinnet og kroppen.

Sigmund Freud (1856 – 1939)



- En av de som tilhørte denne nye generasjonen var en tysk student ved navn Sigmund Freud. Han ble født i det som nå er Tsjekkia, vokste opp i en jødisk middelklasse familie, og begynte å studere medisin ved Universitetet i Wien.
- Da Sigmund Freud som 29-åring dro for å studere på Charcots Salpetriere School høsten 1885, var det pga hans interesse for nevrologi.

Sigmund Freud II

- Ved slutten av sin tid på den skolen, hadde han imidlertid oppdaget en ny lidenskap for psykologi, inkludert hypnose, som også førte ham til Nancy-skolen, for å studere en annen retning innen samme fagfelt. Dette førte til at han endret fokuset på sine ambisjoner fra nevrologi til psykologi, og endret med det psykisk helsevesen for uoverskuelig fremtid.

Josef Breuer

- Sigmund Freuds første profesjonelle eksponering med hypnose skjedde imidlertid noen år før han gikk for å studere under Charcot – gjennom samarbeid med sin mentor og senere kollega Josef Breuer.
- Breuer behandlet en ung kvinne som led av hysteri, som begynte med at hennes far ble diagnostisert med en terminale sykdom. Hennes tilstand forverret seg betydelig etter farens død.



Josef Breuer og «Anna O»

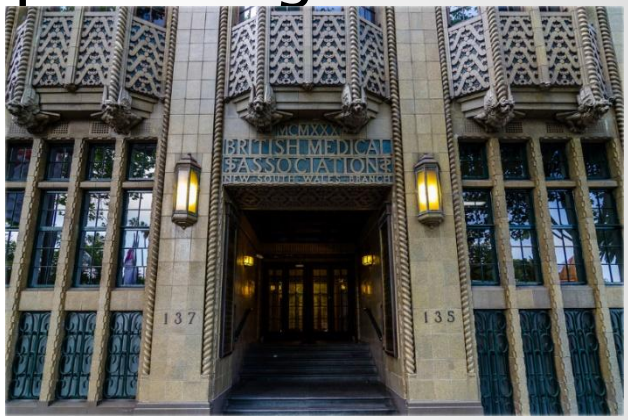
- Breuers pasient, som gikk under pseudonymet «Anna O», hadde en rekke fysiske og mentale symptomer uten tilsynelatende årsak, inkludert smerter i ulike deler av kroppen, taleforstyrrelser og periodisk avhold fra mat og drikke.
- Breuer brukte hypnose for å forsøke å lindre hennes symptomer gjennom avslapning. Mens hun var i hypnose, lot han henne ofte snakke fritt, og noen ganger utforske minner som syntes å oppstå uten grunn.

Freud fjerner seg fra hypnose

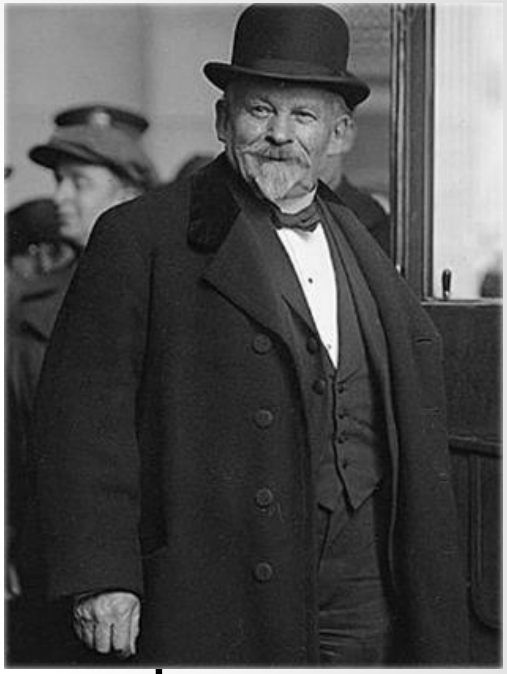
- Gjennom hans to år med intensiv terapi med «Anna O» utviklet Breuer kjerneteori og praksis av psykoanalyse, som i sin tur ble videreutviklet av Freud.
- I de tidlige årene av hans private praksis brukte Freud hypnose på mange av sine pasienter. Han anvendte en heller dominerende teknikk.
- Men etter å ha utviklet psykoanalyse og fri assosiering, avviste han tradisjonell hypnose med den begrunnelsen at den ikke effektivt fjernet motstand hos klientene, noe han mente førte til ufullstendig informasjon og midlertidige resultater.

British Medical Association

- Det var delvis på grunn av Freuds personlige rolle i utviklingen av psykologi som et akademisk fagfelt at hypnose i dag ikke læres på de fleste universitetene.
- Men på tross av tilbakeslaget for-årsaket av Freuds avvisning av hypnose, fortsatte dette fagfeltet å bli bredere akseptert rundt århundreskiftet, blant annet av organisasjoner som British Medical Association i 1892.



Emile Coué (1857 – 1926)



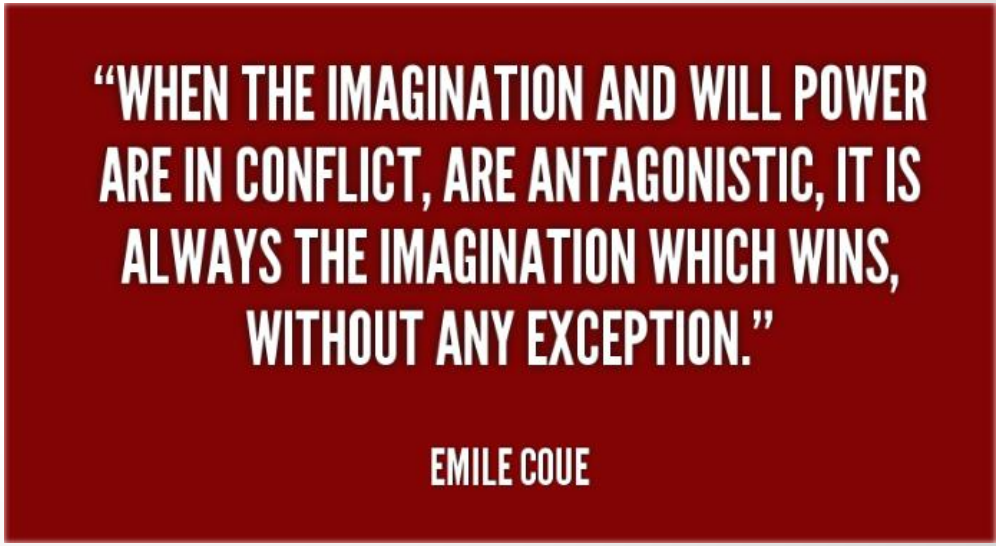
- En annen innflytelsesrik person når det gjelder hypnose rundt begynnelsen av det 20. århundre var den franske apotekeren Emile Coué, som eide og drev sitt eget apotek i en liten fransk by. Han la merke til de sterke effektene av placebo / positive forslag, og observerte at folk syntes å helbredes raskere når han roste en medisin, og ga positive påminnelser til pasienten angående dosering av medisinen.

Emile Coué II

- Etter at han hadde hørt om Nancy-skolens ideer om suggesjons-terapi, begynte han å studere under Liebeault og Bernheim i 1901, og begynte snart å tilby supplerende hypnose-sesjoner til sine farmasøytiske pasienter.

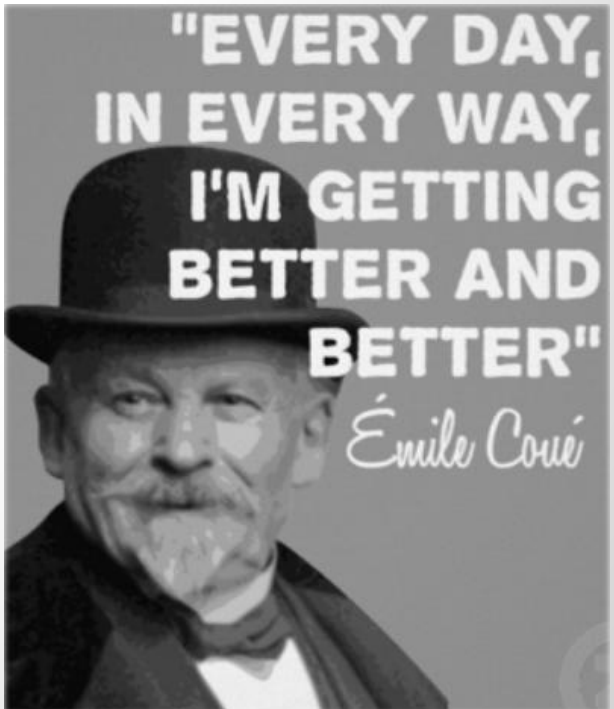
Emile Coué II

- Etter at han hadde hørt om Nancy-skolens ideer om suggesjons-terapi, begynte han å studere under Liebeault og Bernheim i 1901, og begynte snart å tilby supplerende hypnose-økter til sine farmasøytiske pasienter.
- Den gangen trodde man at viljestyrke var det som skulle til. Couè mente den sto i veien.



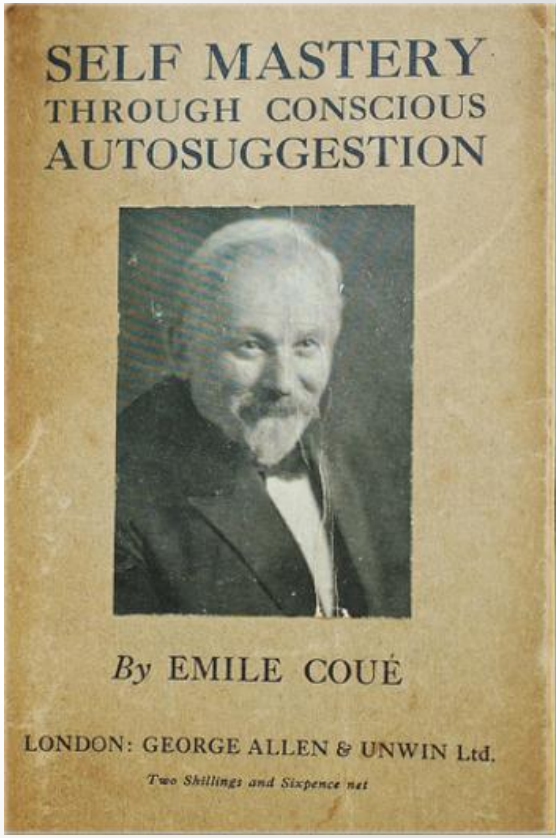
Bevisst autosuggesjon

- Etter flere år med å praktisere tradisjonell hypnose, mente Coué at forslagene som ble gjentatt av klientene selv, var mer effektive og varige, og førte til at han ble en av de tidligste forkjempernefor selvhypnose, eller som han kalte det – «bevisst autosuggesjon».



Self Mastery through ….

- I boken (1922) forklarer han følgende:
- «Autosuggesjon er et instrument som vi besitter ved fødselen, og som vi spiller ubevisst hele livet vårt, som en baby leker med sin rangle. Det er imidlertid et farlig instrument; det kan såre eller til og med drepe deg hvis du håndterer det uhyggelig og ubevisst. Det kan tvert imot redde livet ditt når du vet hvordan du bruker det bevisst.»



Swami Vivekananda – Yoga



- I 1893 presenterte Swami Vivekananda den indiske tradisjonen for yoga på Chicago World's Fair, og introduserte publikum for en teknikk som var lite kjent utenfor India på den tiden.
- Yoga er nå en populær form for trening og personlig vekst. Yoga utnytter en hypnotisk tilstand som oppstår gjennom dyp pusting og mentalt og fysisk fokus for å berolige sinnet, slappe av kroppen og gi åndelig vekst.

Scene hypnose

- Ettersom hypnose begynte å ekspandere tidlig på 1900-tallet til nye områder som selvhjelp og psykologi, fortsatte veksten og forskningen i ulike retninger.
- I løpet av 1920-tallet ble scene-hypnose mange menneskers første møte med denne retningen.

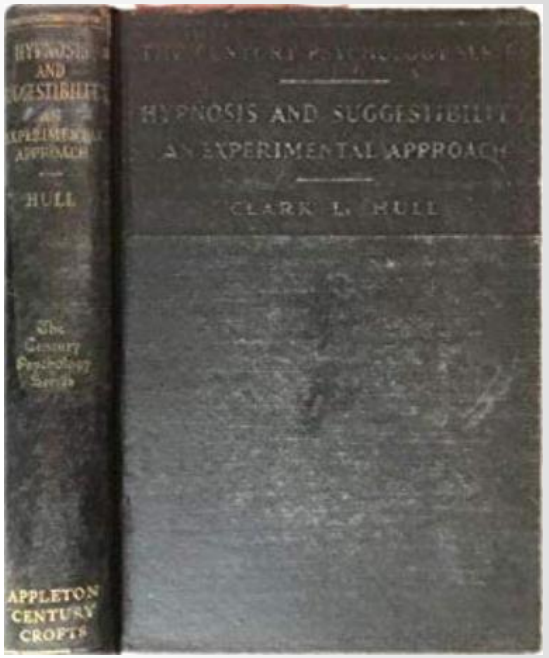


Clark Hull (1884 – 1952)



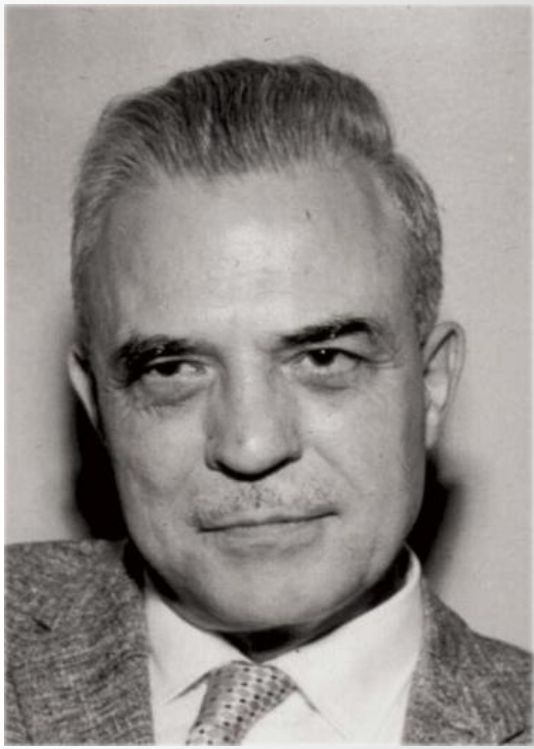
- Mesteparten av sin yrkeskarriere var han tilknyttet Yale Universitet.
- Han utførte mye forskning, som bl.a. demonstrerte at hans teorier kunne forutsi atferd.
- En av hans mest betydningsfulle arbeider var «Prinsipper for atferd» (1943):
  Organismer lider av deprivasjon; deprivasjon skaper behov; behov aktiverer trang; trang trigger atferd; atferd er målrettet; å oppnå målet har overlevelsesverdi.

Clark Hull – hypnoterapi



- Det var også i løpet av denne tiden at den første store vitenskapelige studien av hypnose ble utført ved University of Wisconsin, ledet av Clark Hull.
- Hans bok basert på funnene «Hypnosis and Suggestibility» (1933) brukte år med kliniske data for å forklare nøyaktig hva hypnose er og hva det kan være nyttig for.
- Han bekreftet over hundre år med mistanke om at hypnose var en annen tilstand enn normal søvn, og at den ikke kunne gi ekstraordinær fysisk eller sensorisk evner, men at den hadde en sterk evne til å redusere oppfatningen av smerte og endre minne.

Milton Erickson (1901 – 1980)



- En av Hulls studenter ble spesielt fascinert av hypnose etter å ha sett en klasseroms-demonstrasjon og hørt om professorens studie.
- Denne ivrige unge studenten ved navn Milton Erickson ble en av det 20. århundre mest anerkjente hypnoterapeuter. Han er kanskje den som har hatt mest innflytelse når det gjelder å gjøre hypnose anerkjent.

Milton Erickson II

- Erickson fikk polio som 17-åring, og legene trodde han kom til å dø. Han brukte en selvlært form for selvhypnose for å bidra til å overvinne smerten og stivheten som sykdommens hans forårsaket. Pga av hans mer eller mindre paralyserte tilstand, trente han opp sin evne til å observere ikke-verbal kommunikasjon. Han var også fargeblind, men kunne se lilla.
- Ericksons unike terapeutiske stil og teknikker har blitt en populær sjanger i hypnose i dag.
- Arbeidet med hypnose nesten hele sitt voksne liv

Milton Erickson III

- Han var kjent for å bruke mye metaforer
- Han var også kjent for sin evne til å "utnytte" alt om en pasient, for å hjelpe dem med å oppnå ønskede endringer – inkludert deres tro, favorittord, kulturelle bakgrunn, personlige historie eller til og med deres nevrotiske uvaner.
- Tok imot mange av sine pasienter hjemme (i Phoenix)

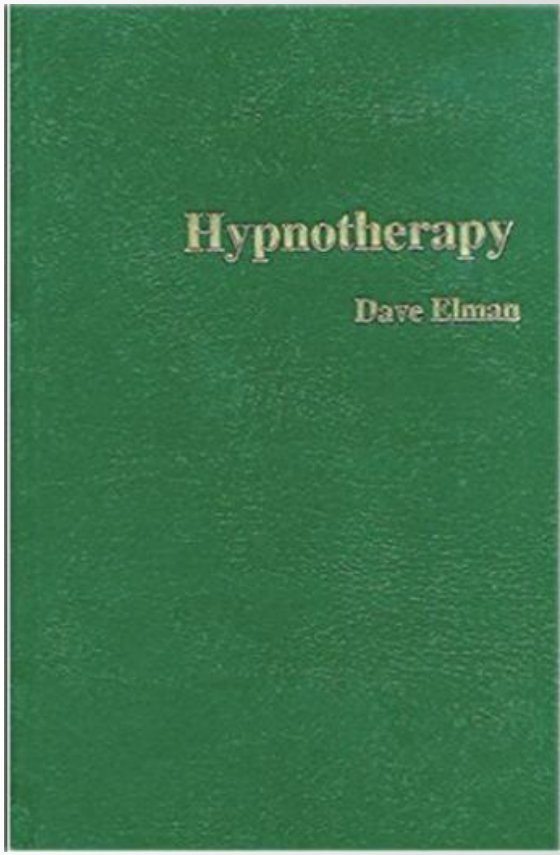


Dave Elman (1900 – 1967)



- Elman var radiovert og sang-forfatter. Han håndterte også saksofon og fiolin ganske bra. Han skrev en rekke sanger sammen med W. C. Handy (kjent som «father of blues»). Den mest kjente sangen var «Atlanta Blues», som bl.a. Louis Armstrong har spilt inn.
- Han var også vert for sitt eget radioprogram «Hobby Lobby», som hadde flere kjente gjester.

Dave Elman II



- Da Elman var ca. 8 år, fikk faren kreft, og hadde store smerter. En venn av familien brukte hypnose på smertene, og det hadde betydelig effekt.
- Senere begynte Elman å studere hypnose. Han ble etter hvert en innflytelsesrik hypnoterapeut. Fra 1949 – 1960 reiste han rundt i USA og arrangerte sine hypnose kurs, som han kalte «Medical relaxation». Han skrev 3 bøker om hypnose, den mest kjente er den klassiske «Hypnoterapi».

Hypnoterapi – 2. verdenskrig



- Under andre verdenskrig ble hypnoterapi brukt for første gang på mange amerikanske militær-sykehus for å behandle et bredt spekter av psykisk kamptrauma, inkludert angst, frykt og fobier.
- En mye brukt teknikk – regresjon – gikk ut på å ta klienten tilbake til den traumatiske episoden, for så å gjenoppleve og fjerne negative følelser knyttet til hendelsen.

Videre utvikling

- Hypnose ble gradvis mer utbredt og generelt mer akseptert ettersom vi beveget oss lenger inn i det 20. århundre.
- Innovasjonen og kreativiteten til tidligere hypnoterapeuter førte gradvis til nye ideer og bruksområder for denne terapiformen i andre halvdel av det 20. århundre.
- I det 21. århundre har mediedekningen av hypnose flyttet jevnlig fra skremmende Svengali-bilder i retning av mental helse, hvor hypnose kan være et kraftig verktøy for å oppnå personlige endringer/mål.