Strukturering av suggesjoner

- En dyktig hypnoterapeut har evnen til å formulere suggesjoner som er relevante, meningsfulle, akseptable, og nyttige, til den enkelte klient.
- I en sesjon med hypnoterapi, er det ingen garanti for at klientens us vil ta til seg de suggesjonene som formidles. Selv om de åpenbart er til klientens beste.
- En suggesjon har verdi når en klients us aksepterer, integrerer, og responderer på en meningsfull måte.
- Det er ulike faktorer som avgjør klientens mottagelighet overfor de suggesjoner som gis.

Strukturering av suggesjoner

- Det finnes de som trives best med å bli fortalt hva de skal gjøre.
- For slike klienter vil direkte/autoritære suggesjoner kunne ha en god effekt.
- Og det finnes de som nekter å la seg diktere av andre, og som derfor vil motsette seg ethvert forsøk på å bli fortalt hva de skal gjøre. De ønsker å ta sine egne valg.
- For slike vil indirekte/antydende suggesjoner gi bedre resultater.
- En dyktige hypnoterapeut behersker imidlertid ulike tilnærminger.

Kommunikasjonsvariabler, hypnotiske mønstre

- Det er mange ulike måter å formidle suggesjoner på.
- En hypnoterapeut bør være bevisst på hvordan suggesjoner organiseres og formidles, for å ha størst mulig sannsynlighet for at de blir akseptert av klientens us.
- Suggesjoner er dynamiske i sin struktur.
- Det er, som nevnt, ikke slik at en klient kun skal ha èn type suggesjon
- Variasjon kan være bra, og noen ganger nødvendig

Direkte og indirekte suggesjoner

- Hypnotiske suggesjoner kan bl.a. struktureres i direkte og indirekte format.
- Disse er ikke gjensidig utelukkende
- Det er verken mulig eller ønskelig å benytte bare en form for suggesjoner gjennom en hypno-sesjon
- Hvilken stil terapeuten skal bruke der og da avhenger bl.a. av suggesjonens natur (f.eks. suggesjonens kompleksitet, innhold, risiko for å møte ubevisst motstand) og klientens mottagelighet.

Direkte suggesjoner I

- Slike suggesjoner er åpenlyse og direkte i forhold til hva som formidles. De gir en spesifikk retning i forhold til hvordan klienten skal respondere.
- En generisk struktur på en direkte suggesjon: "Du kan gjøre X"
- Det er ingen tvil om hva som formidles, selv om formen kan variere innen dens generiske struktur, avhengig av ordvalg.

Direkte suggesjoner II

- I begynnelsen av en induksjon, hvor vi formidler at klienten skal lukke øynene, kan en direkte suggesjon være:
- "Du kan lukke øynene"
- "Vennligst lukk øynene"
- "Du kan lukke øynene nå eller om noen øyeblikk"
- "La øynene dine lukkes"
- "Jeg ønsker at du nå lukker øynene dine"
- Hvert av disse utsagnene er *direkte* relatert til det å oppnå at klienten lukker øynene.
- Det er ingen tvil om hva terapeuten ønsker at klienten skal gjøre.

Direkte suggesjoner III

- Andre responser vi vil at klienten skal utføre:
- "Du kan nå gå tilbake i tid til den gang du opplevde *hendelsen*".
- "Nå vil jeg at du forestiller deg at du går inn i kontrollrommet."
- "Nå vil jeg at du henter frem et behagelig minne fra den gang du var med dine foreldre på hytten."
- "Forestill deg at du er i en tidsmaskin som kan ta deg tilbake til din første skoledag."
- I alle disse utsagnene er vi klar på hva vi vil at klienten skal gjøre

Direkte suggesjoner IV

- “Du går ned i vekt på en enkel måte, fordi du fra nå av er mer nøye med hva du spiser, og når du spiser. Når du tenker på å spise noe som er usunt for deg vil du øyeblikkelig se for deg den sunne og slanke utgaven av deg selv, med din idealvekt.
- Dette får deg til å føle deg så bra og motivert at det er enkelt for deg å si nei til usunn mat. Du velger å gå ned i vekt, fremfor å spise usunn mat. Du føler deg så bra i denne prosessen, og du opplever derfor at det er enklere og enklere å spise sunn mat.”

Direkte suggesjoner V

- En slik direkte tilnærming vil kunne virke bra for noen mennesker. Fortrinnsvis de som er lydige og meget motiverte, og med liten ubevisst motstand.
- Suggesjonene er riktige – de forteller at dersom du spiser mindre og sunnere, går du ned i vekt.
- Men det blir litt som å si til en som er deprimert: “Smil og vær glad”.
- Utsagnet er korrekt, men ikke særlig nyttig.
- For mange vil en mer subtil måte å formidle på være mer nyttig og gi bedre resultater.

Direkte suggesjoner VI

- De fleste vet jo hva de må/bør gjøre (bevisst). De har bare ikke tilgang til de egne ressursene de trenger for å gjennomføre det de ønsker.
- Derfor vil direkte suggesjoner noen ganger være mer avhengig av bevisst villighet til å utføre suggesjonene. Og bevisst villighet er høyst sannsynlig tilstede allerede – ettersom klienten har valgt å komme til deg.
- Men som vi vet – det er i klientens *ubevisste sinn* vi ønsker dra-hjelp.

Indirekte suggesjoner I

- Slike suggesjoner henvender seg til klientens us på en mindre åpenbar og påtrengede måte.
- Ettersom de er mer indirekte i sin tilnærming, gir de klienten mulighet for å tolke dem på en individuell måte.
- En generisk struktur på en indirekte suggesjon:
  "Jeg vet om en som erfarte X"
- Ved å snakke om en annen, eller en situasjon, blir klientens respons involvert på en indirekte måte.

Indirekte suggesjoner II

- Bruk av indirekte suggesjoner kan få klientens bevisste sinn til å undres på hva du snakker om, eller det kan la seg engasjere, fascinere, mens det ubevisste sinnets assosieringer kan kobles inn, og kan bane vei for at endringer finner sted.
- Klienter kan oppnå dypere mening med mer substans gjennom slike indirekte suggesjoner.
- Vi trenger ikke erfare noe selv direkte, for å oppnå innsikt, forståelse og læring.
- Vi kan høre om andre som har opplevd noe

Indirekte suggesjoner III

- IS kan ha ulike former:
  - fortellinger
  - metaforer
  - analogier
  - morsomme historie
  - embedded
  - Syllogismer
- Alle suggesjoner som ikke direkte forteller pasienten hva som skal gjøres, er indirekte

Indirekte suggesjoner IV

- “De fleste klienter begynner en sesjon med å lukke øynene.”
- “Kan du tillate øynene å lukkes?”
- “Mange av mine klienter foretrekker å sitte komfortabelt med øynene lukket.”
- “Er det ikke behagelig å kunne lytte til min stemme med øynene lukket?”
- “Jeg lurer på hva du kommer til å tenke på som på en komfortabel måte vil tillate deg å lukke øynene.”

Indirekte suggesjoner V

- Hvert av eksemplene foran indikerer at øynene skal lukkes, uten å be om at dette skal gjøres.
- En variant av indirekte suggesjoner er ganske enkelt å beskrive andres erfaringer, og dermed tillate klienten å velge en lignende respons, eller å velge sin egen respons.
- En annen måte kan være å gjøre klienten oppmerksom på rutiner, eller dagligdagse erfaringer hvor ønsket respons er et naturlig utfall.

Indirekte suggesjoner VI

- "En venn av meg har en datter som nylig var på sin første skoletur. Jeg vet ikke om du husker din første skoletur, men det var i hvert fall en fin opplevelse for henne." (dra tilbake i tid)
- "Kan du forestille deg hvordan det er å ha en snøballkrig – du er så engasjert i det du holder på med at du glemmer at du ikke har votter på deg, og dermed ikke en gang kjenner kulden." (smertelindring).
- Her unngår vi direkte suggesjoner, og tillater klientens egne kreative evner å finne en passende respons.

Autoritære suggesjoner I

- Dette er en stil hvor terapeuten nærmest kommanderer klienten til å respondere på en bestemt måte. Den generiske stilen er: "Du gjør X".
- Autoritet og styrke fra terapeuten og lydighet hos pasienten står sentralt her. Dette er en konfronterende tilnærming som kan være skadelig for behandlingen, hvis den rettes mot en som ikke vil la seg bli fortalt hva som skal gjøres.
- Terapeuten må vise varsomhet ved slike tilnærminger

Autoritære suggesjoner II

- "Lukk øynene når jeg teller til 3"
- "Når jeg knipser med fingrene går du tilbake til den gangen du ble låst inne."
- "Du kommer til å gjøre som jeg har fortalt deg, neste gang du møter din sjef."
- Det å befale en klient til å gjøre noe, kan fort virke som manglende respekt for klientens ønsker eller behov. Derfor bør en slik tilnærming brukes med forsiktighet. Det hender at en klient forteller sin terapeut: "Bar gi bånn gass, ikke spar på kruttet". Da kan en autoritær tilnærming være på sin plass.

Antydende suggesjoner I

- Dette er en type suggesjoner hvor vi har fokus på å tillate at klienten blir oppmerksom på muligheten(e), og så respekterer vedkommendes valg om å akseptere suggesjonen, eller la være.
- Den generiske syntaksen er: “Du kan tillate deg å oppleve X”.
- Terapeuten presenterer suggesjon(er) om hva klienten kan oppleve, dersom vedkommende velger å gjøre det.
- Ansvaret for å benytte seg av/ta til seg den informasjonen (suggesjonen) terapeuten tilbyr, ligger hos klienten.

Antydende suggesjoner II

- Ved slike suggesjoner vil evt. mostand hos klienten ofte være redusert, ettersom det er opp til klienten å gjøre bruk av suggesjonen.
- "Du kan nå lukke øynene, dersom du ønsker."
- "Du kan kanskje tillate deg selv å slappe enda mer av."
- "Kanskje kan du huske en gang for lenge siden, da du opplevde denne ….."
- Klienten tilbys her valg, og responderer så slik vedkommende velger.

Antydende suggesjoner III

- En slik tilnærming kan bidra til god rapport mellom klient / terapeut, ved at terapeuten viser respekt for klientens evne til selv å velge respons.
- Idèen bak en slik tilnærming er å gjøre suggesjonene du tilbyr klienten akseptable gjennom deres personlige valg.

Antydende suggesjoner IV

- Et antydende språk betyr at klienten blir gitt full frihet til å tolke det som blir sagt – på en måte som gir mening for vedkommende.
- "*Det har sikkert vært situasjoner i livet hvor du har følt deg vidunderlig avslappet – jeg lurer på om du kan få en fornemmelse av slik avslapping nå – eller om noen øyeblikk*". Klienten vil nå søke gjennom sine tidligere opplevelser for å finne en tid/sted hvor denne avslappingen fant sted. Og ved å huske en slik opplevelse vil de naturligvis også gjenoppleve og reprodusere (her og nå) denne opplevelsen av slik avslapping.

Bruk av ordet «forestille»

- Ubevisst samarbeid
- Dersom vi ber noen om å gjøre noe for oss, kan det fort dukke opp spørsmål om hvorfor. Altså en form for motstand.
- Dersom vi ber noen om å forestille seg noe, blir det gjerne en annen holdning til utsagnet.
- Dette fordi de ser ikke på "å forestille seg noe" som en kommando/trussel.
- Den kritiske sansen blir dermed forbigått
- Derfor bruker vi mye "forestill deg" når vi gjennomfører hypnoterapi.