Suggesjoner – nøkkelen til terapeutisk endring

Hvordan målrettet språk, forventning og forestilling kan påvirke opplevelse og atferd

Hva er en hypnotisk suggesjon? I

- En suggesjon er et utsagn eller en instruksjon som inviterer til en bestemt opplevelse eller respons.
- Den kan rette seg mot oppmerksomhet, sanseopplevelse, følelser, tanker, fysiologiske reaksjoner eller handlinger.

Hva er en hypnotisk suggesjon? II

- I hypnose gis suggesjoner innenfor en ramme av fokusert oppmerksomhet og dermed økt sannsynlighet for respons på relevante utsagn.
- Suggesjonen «installeres» ikke automatisk i et ubevisst sinn; responsen påvirkes blant annet av mening, forventning, motivasjon, kontekst og individuell hypnotisk responsivitet.

Hva er en hypnotisk suggesjon? III

- En god suggesjon kan sees på som et forslag til tro og handling, som blir mottatt og akseptert av det ubevisste sinnet. Den er målrettet, forståelig, realistisk, etisk forsvarlig og tilpasset klientens mål.
- Den er gitt i en hypnotisk, avslappet tilstand og har til hensikt å påvirke tanker, følelser og atferd i en bestemt retning

Ulike typer suggesjoner

- Direkte – tydelige forslag om en opplevelse, reaksjon eller handling
- Indirekte – åpner for at responsen kan utvikle seg på klientens måte
- Autoritære – kommanderende
- Foreslående/antydende
- Metaforer og analogier – formidler en idé gjennom bilder og sammenligninger
- Posthypnotiske – knytter en avtalt respons til en senere situasjon eller handling
- Forestillende – bruk modaliteter: visuell (se) / auditiv (høre) / kinestetisk (føle)
- Affect bridge (få frem følelser, og be klienten gå tilbake til første gang de opplevde denne følelsen). Bruker aktuell følelse som utgangspunkt for å utforske relaterte erfaringer; minner som fremkommer, må imidlertid ikke behandles som sikre historiske fakta
- Syllogistiske formuleringer – kjente premisser kobles til en mulig ny konklusjon. F.eks. kan to fakta gi en konklusjon
- Embedded (suggesjoner som vektlegges gjennom språk/tone)
- Auditive (f.eks. lydeffekter)
- m.m.

Hvorfor suggesjoner virker I

- Tilstanden hypnose skaper fokus, avslapping og reduserer kritisk filtrering
- Vårt us blir dermed mer mottagelig for nye idèer, eller forslag (suggesjoner)
- Husk at vårt us har en (positiv) hensikt med den atferden (eller de følelsene) vi har, og som klienten har kommet for å få hjelp med å endre/fjerne. Men ettersom det ikke styres av fornuft, vet vi at denne atferden (eller disse følelsene) ikke alltid er til vårt beste. Dermed oppsøkes en terapeut for å oppnå fordelaktige endringer

Hvorfor suggesjoner virker II

- Hypnose kan samle oppmerksomheten og styrke involveringen i forestillinger og terapeutiske oppgaver.
- Forventninger kan påvirke hvordan vi fortolker og reagerer på kroppslige signaler, følelser og situasjoner
- Mentale forestillinger kan aktivere reelle emosjonelle og kroppslige responser, selv om klienten vet at situasjonen er forestilt.

Hvorfor suggesjoner virker III

- Suggesjoner kan støtte ny læring, nye handlingsvalg og en opplevelse av kontroll.
- Responsen er ikke ukritisk eller grenseløs. Klientens verdier, forståelse, motivasjon og situasjon har betydning.
- Symptomer og vaner kan imidlertdi ha flere funksjoner og årsaker; terapeuten bør utforske dette uten å anta at alle reaksjoner har én skjult «positiv hensikt».

Prinsipper omkring hypnotiske suggesjoner I

- Etabler trygghet, samarbeid og en tydelig behandlingsramme
- Avklar mål, språk og samtykke før suggesjonene brukes
- Skap realistiske forventninger, men uten løfter om et bestemt resultat
- Bruk gjerne bekreftende spørsmål, men unngå en serie spørsmål som presser klienten til å svare «ja».
- Velg direkte eller indirekte formulering ut fra klientens preferanser og respons – ingen av stilene er alltid best.

Prinsipper omkring hypnotiske suggesjoner II

- Velg direkte eller indirekte formulering ut fra klientens preferanser og respons – ingen av stilene er alltid best.
- Vær oppmerksom på at det ikke er et klart skille mellom flere av de ulike type suggesjoner vi benytter.
- Flere typer suggesjoner kan kombineres i samme terapiforløp, eller til og med i samme hypno-sesjon.

Prinsipper omkring hypnotiske suggesjoner III

- Etabler rapport og skap en samarbeidende ramme
- Skap akseptanse og still gjerne spørsmål som gir et ”ja”-svar. F.eks. «Du er kommet hit fordi du ønsker å oppnå positive endringer….?»
- Dette bidrar til å skape positive forventninger, og kan gi en god ramme for samarbeid.

Hvordan formulere gode suggesjoner I

- Formuler ønsket retning tydelig: «Du kan merke mer ro og trygghet når du snakker foran andre.»
- Positive målformuleringer er ofte nyttige, men negative ord er ikke forbudt. Noen ganger er «du trenger ikke skynde deg» den mest naturlige formuleringen.
- Bruk nåtid når det passer, og fremtid når endringen gjelder en senere situasjon.

Hvordan formulere gode suggesjoner II

- Inkluder relevante sansekanaler og kroppslige erfaringer. Sjekk på side 2 av inntaksskjema hvilket representasjons-system klienten tilhører.
- Individuelt tilpasset: Lytt til ord/uttrykk klienten bruker. Ta også hensyn til interesser, hobbyer, arbeid og mål.
- Gjør suggesjonen konkret nok til å forstå, men åpen nok til individuell respons.

Hvordan formulere gode suggesjoner II

- Inkluder relevante sansekanaler og kroppslige erfaringer. Sjekk på side 2 av inntaksskjema hvilket representasjons-system klienten tilhører.
- Individuelt tilpasset: Lytt til ord/uttrykk klienten bruker. Ta også hensyn til interesser, hobbyer, arbeid og mål.
- Gjør suggesjonen konkret nok til å forstå, men åpen nok til individuell respons.

6 retningslinjer for gode suggesjoner

- Positivt orientert – beskriver det klienten ønsker mer av
- Presis – har ett tydelig hovedbudskap
- Tidsmessig passende – nåtid eller fremtid velges etter formålet
- Personlig tilpasset – bygger på klientens språk, mål og situasjon
- Realistisk – ligger innenfor det klienten faktisk kan påvirke, og forvente
- Repeter med variasjon – hovedideen gjentas uten å bli mekanisk
- Disse retningslinjene er støttepunkter, ikke absolutte regler.

Positivt orienterte suggesjoner I

- Suggesjoner bør som hovedregel være samarbeidende og respektfulle – ikke unødvendig kommanderende.
- Rett oppmerksomheten mot ønsket funksjon, mestring eller opplevelse.
- Eksempel: «Du kan oppleve mer ro og trygghet når du snakker foran andre.» Istedenfor denne: «Du er ikke lenger nervøs når du snakker foran andre.»

Positivt orienterte suggesjoner II

- En problemorientert formulering kan være nyttig når klientens erfaring først skal anerkjennes: «Selv om du skulle merke uro, kan du fortsatt puste rolig og fortsette.»
- Ord som «ikke», «aldri» og «forsøke» er ofte negative, men ikke alltid. Vurder hele setningen, sammenhengen og hvordan klienten forstår den.
- Unngå absolutte løfter som «fra nå av er du alltid trygg».

Presise og «passe» detaljerte

- Analyser målet med terapien, og formuler suggesjoner/ord som går i retning av klientens mål
- Bruk tydelige, beskrivende ord som klienten selv opplever som relevante.
- Gi én hovedidé om gangen, særlig når klienten skal forestille seg eller registrere kroppslige endringer.
- Det us ser ikke forskjell på virkelighet og fantasi
- Det us reagerer positivt på adjektiver og visuell/auditiv/kinestetisk stimuli
- For mange detaljer kan skape analyse, motstand eller konflikt med klientens eget indre bilde.

Riktig tidsform I

- Nåtidsform kan gjøre en ønsket opplevelse mer umiddelbar: «Du legger merke til at pusten finner en roligere rytme.»
- Fremtidsrettede forestillinger kan brukes til mental forberedelse: «Se for deg situasjonen om to uker, og legg merke til hva du gjør annerledes. Kjenn på de gode følelsene.»
- Posthypnotiske suggesjoner knytter responsen til en senere, tydelig situasjon: «Neste gang du skal holde et innlegg, kan du kjenne føttene mot gulvet, og du merker at du er rolig og trygg.»

Riktig tidsform II

- Unngå vage tidsangivelser dersom de ikke tilfører noe: «En dag blir du trygg.»
- Ikke formuler et ønsket resultat som om det allerede er oppnådd dersom klienten opplever det som usant, påtvunget eller urealistisk.
- Velg tidsform etter mål, troverdighet og klientens respons.
- Unngå suggesjoner som: snart, (eller) en dag er du trygg... Slike suggesjoner er for vage.

Realistiske suggesjoner I

- Formuler suggesjoner om klientens egne tanker, handlinger, reaksjoner og valg – ikke om hvordan andre mennesker skal endre seg.
- Det ubevisste sinnet tar mye bokstavelig, men ikke nødvendigvis alt; mennesker forstår (bevisst sinn) vanligvis metaforer, ironi og kontekst.
- Likevel bør språket være tydelig, fordi tvetydighet kan gi en annen mening enn terapeuten hadde tenkt.
- Unngå urealistiske løfter om rask, fullstendig eller permanent endring

Realistiske suggesjoner II

- Ved vektreduksjon skal mål og tempo være helsemessig forsvarlige og tilpasses blant annet utgangspunkt, evt. sykdom, legemidler og eventuell medisinsk oppfølging.
- Gi realistiske tall til en som vil gå ned i vekt, og realistisk tidsramme. Derfor må du vite hva en realistisk vekt er for denne klienten.
- Fokuser gjerne på atferd og funksjon – for eksempel måltidsvaner, aktivitet, søvn og opplevd mestring – fremfor et bestemt tall alene, eller kombinert med en spesiell vekt (innen en realistisk tidsramme)

Repetisjon I

- Repetisjon kan styrke oppmerksomhet, innlæring og gjenhenting av et ønsket handlingsmønster.
- En suggesjon blir likevel ikke automatisk «installert» fordi den gjentas mange ganger. Husk at følelser er den primære drivkraften til vårt us
- Gjenta hovedideen med naturlig variasjon i ordvalg, eksempel og forestilling.

Repetisjon II

- Knytt repetisjonen til klientens egne fordeler, verdier og situasjoner.
- Bruk øvelse eller hjemmelekser mellom sesjonene når dette er avtalt – for eksempel selvhypnose eller en kort lydfil.
- Evaluer virkningen. Hvis formuleringen ikke hjelper, bør den heller justeres fremfor bare å repeteres oftere.
- Repeter innhold fra klientens fordelsliste
- Hvis pasienten har oppgitt en del utfordringer knyttet til sin nåværende situasjon, kan du snu dette, og ha fokus på de positive sidene ved å bli kvitt/få løst sitt problem.

Noen eksempler på suggesjoner I

- Direkte: Du opplever en dyp indre ro hver gang du puster ut
- Indirekte: Kanskje kan du oppleve en dyp indre ro hver gang du puster ut.
- Posthypnotisk: «Når du ser treningsskoene om morgenen, kan det minne deg om hvorfor bevegelse er viktig for deg – og dermed gjøre det lettere å ta det første lille steget.»
- Indirekte: Som når en jevn bris stilner havet, kan tankene dine være rolige og reflekterende (denne er også en analogi, ettersom den trekker paralleller til noe helt annet)

Noen eksempler på suggesjoner II

- Metaforisk: «Som når vinden gradvis stilner og vannflaten blir roligere, kan tankene få mer plass mellom seg.»
- Mestringsorientert: «Selv om du kjenner noe uro, kan du registrere den, puste rolig og fortsette i ditt eget tempo, mens du merker at uroen forsvinner.»
- Alle formuleringene bør tilpasses klientens språk, mål, helse, faktiske situasjon og representasjonssystem (A, V, K, Ad)

Det vi retter oppmerksomheten mot, får større betydning I

- Oppmerksomhet påvirker hva vi legger merke til, hva vi husker, og hvilke handlings-muligheter som blir mest tilgjengelige.
- Gjentatt fokus og øvelse kan støtte læring og gjøre enkelte tankemønstre eller responser lettere å aktivere.
- Et løsningsorientert fokus kan derfor hjelpe klienten med å oppdage fremgang, ressurser og nye valg.

Det vi retter oppmerksomheten mot, får større betydning II

- Samtidig bestemmes ikke livet av fokus alene. Biologiske forhold, miljø, relasjoner, belastninger og tilfeldigheter har også betydning.
- Det vi gir oppmerksomhet og følger opp med handling, kan få større plass i erfaringen vår.