



DSKH

14. marts 2015

Per Nilsson

Forventning

Forventningens glæde er den største.

Den, der begynder dagen med en forventning,
ender den med en oplevelse.

Forventning er et morgenskær i sindet.

Hypnose

Sociokognitive teorier

Oplevelser påvirkes ikke kun af det, som faktisk sker, men også af forventning om, hvad der vil ske.

Hypnotiske fænomener kan alene forklares ved klientens øgede motivation og forventning.

Det er forventningen om hypnotisk respons, som fremkalder hypnotisk respons.

Hypnosens fænomenologi

Ændring i opmærksomhed

Indadrettet

Fokuseret

Ændring af intensitet, f.eks.

Øget afslapning

Mere/mindre/forvrængede intense
sensoriske oplevelser

Ændret tidsfornemmelse

Ændring i respons

Øget suggestibilitet

Respons på minimal cues

Trancelogik

Indre søgning efter mening

Dissociation

Fornemmelse af at være en del af...

Fornemmelse af at være adskilt fra...

Fornemmelse af automaticitet

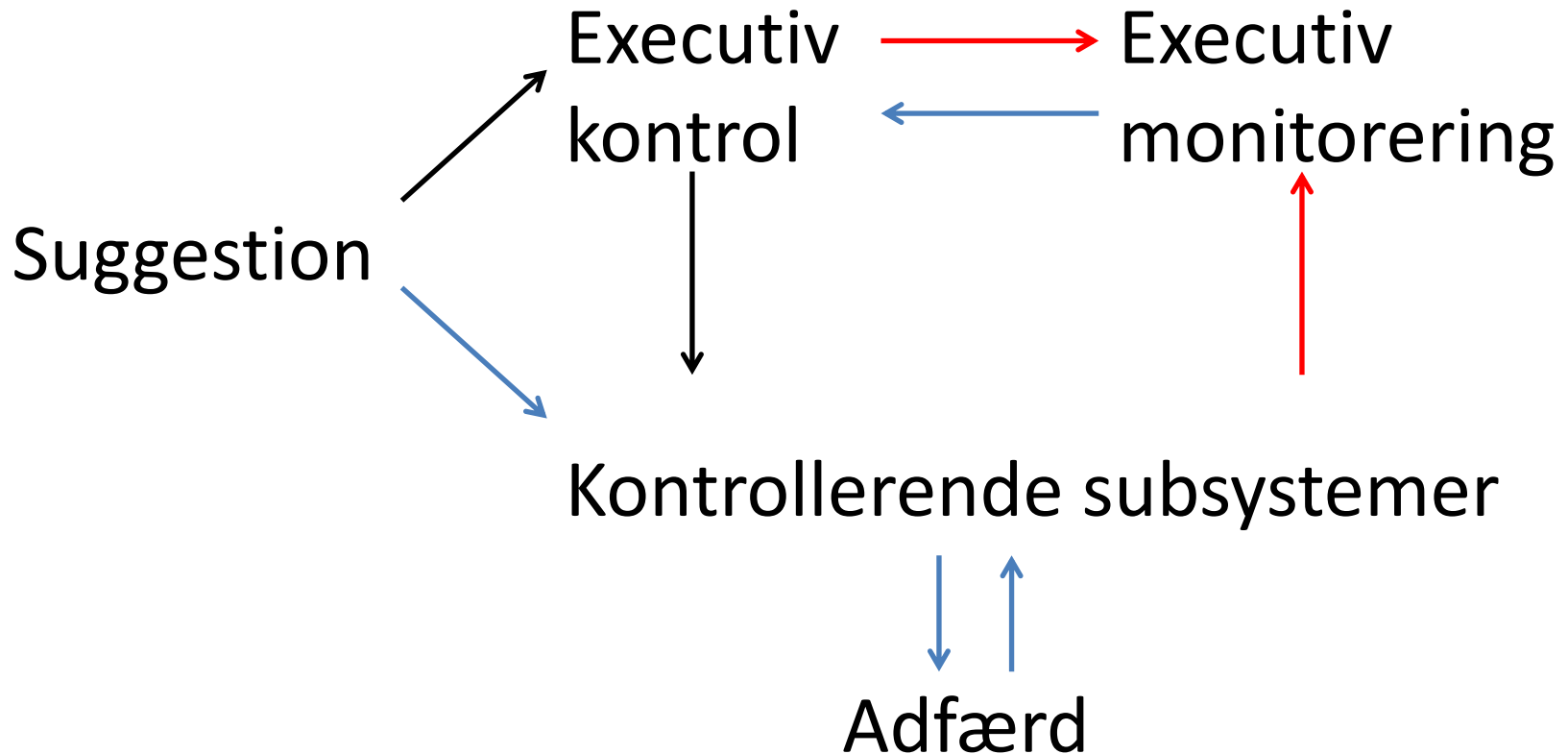
Monitorering

Et individ med bevidsthed kan monitorere dvs sanse og opleve sig selv og omgivelserne, således at ydre ting, begivenheder og indre mentale tilstande placeres præcist i nervesystemet og gøres tilgængelige for opmærksomhed.

Kontrol

Et individ med bevidsthed kan kontrollere sig selv og omgivelserne ved viljebestemt at omsætte en tanke til handling.

Dissociation



Dissocieret oplevelse: De røde pile svækkes

Dissocieret kontrol: De sorte pile svækkes

Dissociation

The Oxford Handbook of Hypnosis
ISBN 978-0-19-857009-7

Hypnotiske suggestioner udføres viljestyret på samme måde som ikke hypnotisk adfærd.

Den afgørende forskel består i, at monitorering af viljestyringen ændres under hypnose.

Klienten får derved en illusion om ufrivillighed.

Hypnose indtræder, fordi klienten ikke har opmærksomhed på kontrollen af sine reaktioner.

Discrepancy-attribution theory

Hypnose indtræder, fordi klientens respons udløses af en lille smule lettere i hypnose.

Denne overraskende letthed fortolkes som ufrivillighed.

Hypnotiske respons er produkt af normal kognitiv funktion under ekstraordinære omstændigheder.

Terapeutisk mål

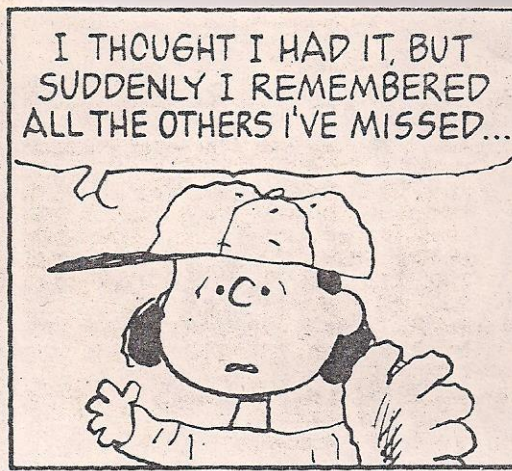
Problemtilstande har deres rod i fortiden.

Ved at fokusere på at komme af med et problematisk mønster, som forekom i fortiden, vil klientens opmærksomhed primært være rettet mod fortiden.

Konstruktive intentioner fokuserer på fremtiden ved at stile mod at realisere uaktualiserede potentialer i nutiden og gøre noget nyt.

Ud fra en **intention** skabes en konstruktiv **proces**, således at klienten får rådighed over **flere måder** at opleve og udtrykke sig selv på.

PEANUTS/By Charles Schulz



Terapeutisk mål

Drømme og håb



Visioner



de enkelte skridt til et **realistisk**

Mål

Fokus på

- Hypnose straks for at demonstrere, at ændring er mulig.
- Illustrere, at der er valgmuligheder og alternativer
- Diskriminationsstrategier: hvordan træffe beslutning?
- Udfordre global attributionsstil
- Utilization!

Forventningsskabende hypnotisk sprog

- Seeding
- Truismer
- Forudantagelser og double binds
- Underforståede direktiver



Øvelse 1

Øvelse i øjeblikkelig reframing

1. Par, A og B

2. A starter med at sige en negativ sætning, f.eks.

"min cykel er rusten"

3. B erklærer sig enig i det påståede og kommer med en ny positiv sætning, f.eks.

"det er rigtigt, men kædens knirken minder mig om de mange gode cykelture, vi har foretaget sammen"

4. A replicerer negativt, og der fortsættes 10 runder

5. Byt roller



Øvelse 2

Historier, der forbinder og skaber forventning

1. Terapeuten etablerer kontakt og får klienten til at fortælle om en nuværende utilfredsstillende tilstand.
2. Terapeuten finder frem til mindst én ressource, som klienten er i besiddelse af, og som kan anvendes i bevægelsen fra utilfredsstillende tilstand til ønsket tilstand.
3. Terapeuten trækker sig tilbage og laver én eller flere små metaforer, som skaber forventning om den ønskede ændring.



