



## Kapitel 5 – Hypnosedybder og dybde tests

### Dybde og fordybelse

Hvad er egentlig en dybde i hypnose? Folk går jo ikke rigtigt dybere, de bliver mere modtagelige.

Det er godt at vide for en hypnotisør hvilken dybde en klient har opnået. Det er særlig vigtigt når klienten har behov for at opnå analgesi, anæstesi eller skal igennem en regression.

Professionelle hypnoterapeuter ved at somnambulisme er den ideelle dybde for at arbejde med hypnose sessioner, og bruger værktøjer som hypnose induktioner og fordybelses teknikker som gør os i stand til at guide klienten ned på denne dybde.

Der er mange dybde skalaer til rådighed for hypnotisøren. Nogle af dem er blevet brugt i research, de er meget komplekse og har helt op til 50 beskrevne dybder. En af dem er "LeCron Depth Scale". Jeg anbefaler en meget mere simpel skala som Harry Arons's.

I arbejdet med enhver dybdeskala er det nyttigt for hypnoterapeuten at vide, at disse dybder er kunstigt skabt af psykologien.

I sjældne tilfælde vil en klient fejle i en test på en bestemt dybde, men vil måske bestå i et dybere stadie af hypnosen. Når dette sker, kan det være fordi at vedkommende er lidt ængstelig ved at modtage en suggestion om øjenlågs-katalepsi.

Typisk kan dette være fordi, at hun har en eller anden frygt baseret på fortiden for at holde øjnene fast lukkede.

Et andet tilfælde kan være fordi vedkommende har fejlet i en test før, og dette kan påvirke hendes evne til at acceptere suggestionen.

Men hvis din klient er interesseret i at opnå et dybere niveau af hypnosen, så kan det gøres ved at hun øver sig i det. Når alt kommer til alt, så er det jo menneskets natur at forbedre sig ved at øve. Klienten skal lære, at det er trygt at følge din forslag.

### Arons dybde Scala

Når du praktiserer, så er Harry Arons dybdeskala den du har den største nytte af. Den består af seks dybder som vist på næste side. Efter års undervisning har jeg ændret en smule på den ved at ændre dybde 4 til at hedde "Indgangen til Somnambulisme". Det har jeg gjort for at gøre det nemmere at undervise i Dave Elmans og Gerald F. Keins teorier.

# YOUR LIFE is YOUR BUSINESS™

*Kend dine livslektier og dit livsformål og hjælp derigennem andre mennesker*



## Dybde 1 – Hypnoidal

Denne dybde er den letteste at fremkalde. Det ligger meget tæt på det at dagdrømme. Øje katalepsi kan opstå i den dybeste dybde af dette stadie. Netop pga. dette, er det en rigtig god overbeviser for dine klienter.



© #HypnoseKonsulent

## Dybde 2 – Let Hypnose

Lidt dybere end dybde 1, du kan fremkalde katalepsi i større muskelgrupper og lave armkatalepsi. Dette giver en højere grad af modtagelighed. Armkatalepsi er også en rigtig god overbeviser for dine klienter, når du har lavet skjult test for somnambulism.

## Dybde 3 – Mellem Hypnose

I denne dybde vil klienten respondere på suggestioner med større hypnotiske fænomener, så som ikke at kunne rejse sig fra stolen, ikke at kunne gå, og afasi (ikke i stand til at tale eller sige et bestemt ord eller tal)

De fleste scenehypnotisører vil ikke arbejde med en person, med mindre de har opnået denne dybde. Mange hypnoseskoler underviser kun hypnoterapeuter i at opnå denne dybde af hypnose, hvilket ikke er så heldigt. Grunden til dette er, at klassiske induktioner ikke er så pålidelige til at guide klienten dybere.



© #HypnoseKonsulent

## Dybde 4 – Indgangen til Somnambulisme

Denne dybde er påkrævet for avancerede hypnoterapeuter i deres arbejde. Dette fordi denne højere modtagelighed er minimum påkrævet for at kunne bruge avancerede teknikker så som ægte aldersregression med indsigt, tilgivelses terapi og parts terapi.

Moderne induktioner og fordybelsesteknikker vil pålideligt kunne guide dine klienter ned i denne dybde af hypnosens, eller dybere. I denne dybde vil din klient være modtagelig overfor suggestioner om amnesi og analgesi.

En pålidelig test i denne dybde er at "glemme" et tal. Men dine klienter kan opleve amnesi med andre ting også, så som et navn eller en adresse.

## Stadie 5 – Fuld Somnambulism

I denne dybde er klienten meget modtagelig. I somnambulism er man mere klar til at modtage suggestionerne og de holder længere.

Somnambulism (dybde 5 eller 6) er den krævede dybde for suggestioner til anæstesi. Nogle hypnoterapeuter mener at denne dybde kun er påkrævet hvis man vil opnå anæstesi (ved operationer og smertefulde fødsler) eller hvis man vil fremkalde alder regression, og at det ikke er påkrævet ved en ændring af opførsel og vaner.



© #HypnoseKonsulent

## Dybde 6 - Dyb Somnambulism

Dybde 6 har alle fordelene som i dybde 5 – Somnambulism. Som en tilføjelse kan din klient opleve negative hallucinationer – dvs. at man ikke kan se, det som allerede er til stede. Man kan f.eks. hypnotiseres til ikke at kunne se tivoli ☺. Det er min erfaring/opfattelse, at de færreste af os kan hypnotiseres helt ned i dybde 6.



© #HypnoseKonsulent



## **Dybde-tests: At undersøge dybden af hypnosen**

Som illustreret og beskrevet på forrige side, så kan dybderne identificeres ved at forskellige fænomener opstår.

1. De første par dybder fremkalder katalepsi i varierende styrker.
2. I de første 3 dybder bevarer man hukommelsen.
3. De tre sidste dybder er amnesiske. Dvs. man kan glemme, hvad man oplever.
4. Dybde 4 og 5 er adskilt af deres muligheder for et individs sans for smerte og andre fornemmelser. I dybde 4 er der mulighed for at fremkalde analgesi (Smertelindring, men stadig mærke berøring), i mens man med suggestioner kan fremkalde anæstesi (Hverken mærke smerte eller berøring) i dybde 5.
5. Dybde 5 og 6 er adskilt af muligheden for at fremkalde hallucinationer. I dybde 5 kan man fremkalde positive hallucinationer, mens man kan fremkalde negative hallucinationer i dybde 6.

## **Skjulte dybdetests og Overbevisere.**

Professionel træning i hypnose må indeholde brugen af tests af de dybder, som din klient opnår. Ved at afdække dybder, mener jeg at teste din klient, uden at hun ved det. Det geniale ved skjulte dybdetests er, at hvis klienten fejler testen, er hun slet ikke klar over, at hun bliver testet, så uanset om hun består testen eller fejler, vil det ikke have nogen negativ effekt på hendes tillid til, at hun kan hypnotiseres. Hvis klienten ikke består en test for nødvendig dybde, fordyber man yderligere, og tester endnu en gang med en skjult test, indtil den ønskede dybde er opnået.

Anvendelsen af overbevisere kræver, at hypnoterapeuten først tester for et dybt niveau af hypnosen som f.eks. somnambulism. Herefter kan man udføre en tydelig test for et lettere niveau af hypnosen. Denne tydelige test er klienten nu klar over, og når hun består testen (hvilket hun burde, idet du allerede har testet for et dybere niveau af hypnosen), resulterer det ofte i en endnu dybere tilstand af hypnosen. Dette fordi klienten oplever, at hun med succes kan hypnotiseres, og det fjerner hendes tvivl samt nervøsitet for, om hun kunne hypnotiseres. Dette er vigtigt, fordi frygt hæmmer muligheden for at klientens evne til at lade sig hypnotisere.

## **Slippe tallene ud – Skjult test**

I dag kender jeg to, og underviser i to, skjulte tests for dybde 4, Indgangen til Somnambulism (eller dybere). Den første er en test for amnesia (hukommelsestab) via suggestioner. Den er oprindeligt udviklet af Dave Elman, og er inkluderet i Elman-Banyan-induktionen. Testen udføres ved at foreslå klienten at tælle fra et og opefter, og at hun slapper sindet mere og mere af, og lader tallene forsvinde. Når tallene forsvinder, kan klienten ikke længere huske det næste tal, og hun har derved opnået mindst 4. dybde af Harry Arons Dybde skala. Når først hun har bestået denne test, vil du med sikkerhed vide, at hun vil bestå en test for et lettere niveau af hypnosen som f.eks.



øjnlågs-katalepsi eller armkatalepsi. Siden du er sikker på, at hun vil bestå testen, kaldes det ikke længere en test men en overbeviser.

## **Fordybe hypnosen**

Sjældent består en hypnose session af kun en induktion efterfulgt af hypnoterapien. Sædvanligvis anvendes en slags fordybningsteknik for at opnå det niveau af hypnose, der er påkrævet til det arbejde, der skal gøres med din klient.

Nedenstående vil jeg lave en liste over de professionelle hypnoterapeuters teknikker.

### Realisation eller overbevisning

Som tidligere nævnt, når en klient indser, at hun giver respons på hypnoterapeutens suggestioner og erfarer hypnotiske fænomener, så forøger det hendes niveau af modtagelighed. Dette opnås faktisk, når testen bliver udfordret, f. eks., suggestion gives at din klients øjenlåg er lukket sammen, når hun bliver bedt om at prøve at åbne dem og opdager, at hun ikke kan, så er suggestionen blevet udfordret, og hun er overbevist om, at hun er i hypnose, hvilket resulterer i et højt niveau af modtagelighed. Ideen om at gå dybere i hypnose er det samme som at blive mere modtagelig.

### Pyramideform af induktioner

Hvis du inducerer hypnose i din klient ved at bruge en hvilken som helst slags induktion og så går direkte til en anden induktion, så inducerer den anden induktionsteknik ikke den hypnotiske tilstand, som blev udført ved den første induktion. Den anden induktion bliver så en fordybnings teknik. Denne proces kaldes pyramideform af induktioner.

Det kunne så siges, at næsten enhver slags induktion også er en fordybnings teknik, hvis den tilføres, når din klient allerede er i hypnose. Dette er meget nyttigt, hvis en hypnotisk induktion designet til at opnå somnambulisme eller andet niveau af hypnose af en eller anden grund er uden succes. Du kan så fortsætte ind i en anden hypnotisk induktion. F. eks. kan du have prøvet en tilladende induktion, men den gav ikke det resultat, som du havde behov for, så kan du glide over i en anden mere autoritær induktion og få bedre resultater.

For at gøre god brug af denne teknik så bør du ikke fortælle klienten, hvis der ikke er blevet opnået en tilstrækkelig dybde af hypnose. Fortsæt med den pyramideformede induktion som om det var, hvad du havde i sinde at gøre hele tiden. Husk, at med mindre din klient er en hypnoterapeut, så vil hun ikke genkende, at du er utilfreds med dybden af hypnose, og at du forsøger at forbedre hendes dybde af hypnose ved pyramideformede induktioner.

### Post-hypnotisk suggestion

Fordybning ved post-hypnotisk suggestion er meget simpel og burde udføres rutinemæssigt, selv om du aldrig har i sinde at udføre hypnose med denne klient igen. At give din klient den suggestion, at hun vil gå dybere ned hver gang, hun går i hypnose, vil gavne dit arbejde med din klient fremover.

Det er smart for både dig og klienten, at du foreslår din klient, *"Næste gang du udfører hypnose med mig eller en anden, du har tillid til, så vil du opdage, at du let går i hypnose mere dybt og hurtigere end den forrige gang. Det er menneskets natur, at det bliver bedre og bedre med øvelse."*



## Gentagen hypnotisk induktion

For hver gang en klient oplever hypnose, forudsat at det var en god oplevelse for hende, vil hun få det mere behageligt med hypnose og sin hypnoterapeut. Hendes tillid vil vokse, og som jeg sagde ovenstående, så er det menneskets natur, at det går bedre med øvelse. Så det at hypnotisere din klient, at vække hende og gen-hypnotisere hende, er en udmærket måde at forbedre dybden af hypnose på.

## Imagination

Som nævnt ovenfor kan hypnose gøres dybere ved at foreslå, at din klient går dybere, mens hun forestiller sig, at hun går ned af et sæt trapper eller en elevator. Dette er en meget almindelig teknik, som burde undgås, med mindre du har bekræftet, at din klient har let ved at visualisere. Mange kan ikke bevare et mentalt billede i en betydelig tidsperiode, mens nogle mennesker siger, at de overhovedet ikke kan visualisere.

Efter at have sagt dette kan en klient let visualisere og hallucinere, når hun er blevet hypnotiseret og fordybet tilstrækkeligt (trin 4 eller dybere).

## Tælling

At fordybe ved at tælle er en af de simpleste og mest pålidelige teknikker til rådighed for hypnoterapeuten. Eksperter vil være uenige om, hvorvidt det er bedre at tælle baglæns eller forlæns, mens du foreslår, at klienten går dybere ned i hypnose. Jeg tager det standpunkt, at når som helst jeg beder en af mine klienter om at blive mere af noget, enten mere dybt afslappet, mere dybt hypnotiseret eller endog mere vågen, så giver det mest mening at tælle forlæns. Dette skyldes, at størrelsen af tal forøges.

Imidlertid, efter at have sagt dette, så er det mest vigtige, at du forbliver konsekvent med retningen af tællingen. Manuskript eller mønster ville være noget lignende dette, *"Om et øjeblik vil jeg begynde at tælle fra et til fem, og mens jeg gør det, vil du blive meget mere afslappet. Et, du begynder at gå dybere... To, mere og mere afslappet. Tre, du føler dig mere og mere afslappet og går dybere... Fire, du fortsætter med at føle dig meget mere afslappet, tryk og sikker... Og, fem – meget mere afslappet.."*

## **FIF: Tæl på klientens udånding. Det forstærker fordyberen.**

### Din stemme

Det er vigtigt fuldt ud at forstå, hvor effektiv dit toneleje er, når du fordyber og udfører andre teknikker. Når du foreslår, at din klient går dybere ned, så er det til stor hjælp at forme den respons, som du foreslår, ved at tale blødere og sænke dit stemmeleje. Dette er særligt nyttigt, når du tæller for at gøre hypnosens dybere.

Men husk på at du ikke behøver at have en særlig glat, lav eller blød stemme. Ideen her er at lade din stemme blive mere glat, lav eller blød i forhold til din normale stemme.

Det vigtigste er, at din stemme er kongruent med det du siger.