



Lektion 11 – Før-hypnose-interviewet

Hypnotisøren skal være klar over følgende opgaver, når han eller hun gennemfører en samtale:

- Lyt til klientens aktuelle problem
- Dan dig et overblik: Er der begrænsende overbevisninger, offerrolle, spejlissues, hænger klienten fast i fortiden osv. (Det lærer du at spotte på uddannelsen til Holistisk Mentor og Hypnoterapeut.
- Læg mærke til adfærdsmæssig overdrivelse og underdrivelse ("Jeg oplever det og det – men det er ikke så slemt", eller "Jeg duer nok heller ikke til noget").
- Lær kropssprog.
- Hold det simpelt og nutidigt ved at inddele i tilstand, kontekst, trigger.
- Opret en "kontrakt" med klienten: Formuler målsætninger og mål for klienten, der fungerer som optimerede suggestioner, du let kan følge under selve hypnosen.
- Udarbejd generelle oplysninger (Men begræns dig til det, der er relevant).
- Man klientens misforståelser i jorden (Pretalk).
- Rådgiv klienten i forbindelse med deres egen deltagelse i hypnosen - med hensyn til at have fokus på det, de gerne vil opnå – i stedet for, hvad de ikke vil have.

"Klienter taler om det, de tror, *du* gerne vil høre"

"Det klienten *ikke* taler om, *kan* være løsningen"

Formålet med før-hypnose-interviewet

- Tydeliggør det præsenterede problem.
- Fører til passende suggestioner og terapi.
- Nødvendigheden af ansvarlighed.



Spot klientens adfærd og handlemønstre

Adfærdsterapi er behandling af tidligere betingelser: opvækst, opdragelse, omgivelser, overbevisninger, erfaringer, misforståelser samt af logiske betingelser (belønninger og afstraffelser), der er en konsekvens af adfærden.

Mål for adfærdsvurdering

En vurdering er en fortløbende proces, der finder sted i hele den terapeutiske proces.

- 1)** At afklare problemet

- 2)** At afklare målet

- 3)** At afklare miljøet – Kan forandringen ske forsvarligt?

- 4)** At vælge en behandlingsstrategi, der har en stor sandsynlighed for at lykkes.

Grundlæggende vurderingsteknik

Problemet

(Hvad er problemet helt specifikt? Hvordan begrænser det klienten?)

Tilstand – Psykisk

(Hvilke følelser og tanker rører på sig?)

Tilstand – Fysisk

(Fysiske symptomer i forhold til adfærden)

Kontekst - Hvor? Hvem?

(Alene eller sammen med nogen? Hvor?)

Trigger – Hvad?

(Hvornår sker det? Hvad starter problemet op? Hvem/hvad trigger?)

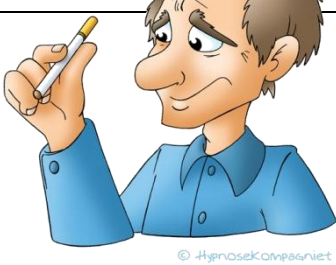
Outcome – Målet

(Hvordan skal det være anderledes? Hvad vil klienten kunne, som hun ikke kan i dag?)



Problem vurdering

Tilstand, kontekst, trigger

Situation eller problem der skal vurderes Jeg ryger for meget...	 <small>© HjerneKompaniet</small>
Tilstand - Psykologiske følelse (Hvad er mine følelser i forhold til min adfærd?) Jeg er vred på mig selv, fordi jeg fortsætter med at ryge. Jeg bliver tilfredsstillet af at ryge. Det reducerer min angst. Jeg føler, jeg gør en dum ting, og at jeg på et tidspunkt vil blive syg, hvis jeg fortsætter med at ryge... Jeg må hellere stoppe snart. Har dårlig samvittighed.	
Tilstand - Fysiologiske følelse (Fysiske symptomer i forhold til min adfærd?) Jeg får hovedpine, åndedrætsbesvær og hoste.	
Kontekst – Hvor? Hvem? (Alene eller sammen med nogen? Hvor?) Jeg ryger mest, når jeg trækker mig tilbage og holder pause. Når ungerne ikke ser mig.	
Trigger – Hvad? (Hvornår sker det? Hvad starter problemet op? Hvem/hvad trigger?) I det sekund min mand kræver noget af mig... Så SKAL jeg bare ud og havde den smøg.	
Outcome – Hvad er målet? (Hvordan skal det være anderledes?) Jeg vil være røgfri. Kunne slappe af uden at skulle tænke på cigaretter hele tiden.	



Tilstand – Psykologiske følelser

I vores dagligdag kræver de stimuli, der udløser vrede, ængstelse og andre følelser, en omhyggelig identifikation. Det er nyttigt at spørge om bestemte følelser, som klienten kan have vedrørende de adfærdsmæssige overdrivelser/underdrivelser, klienten ofte taler om.

Hypnotisøren skal forsøge danne sig et overblik over situationen og de problemer, der skaber ængstelse, depression, vrede og andre negative følelser, samt stimuli, der skaber behagelige følelsesmæssige tilstande så som glæde, kærlighed og stolthed. Altså, hvad underbevidstheden ser som en fordel, fordi det tilfredsstillende et eller andet behov.

Stil direkte spørgsmål:

- Hvad gør dig ked af det?
- Hvad får dig til at græde?
- Hvad gør dig bange, og det modsatte?
- Hvornår vil den begivenhed *ikke* ryste dig?

(Bemærk: Når det drejer sig om følelser, kan du med fordel forespørge om modsætninger - Hvornår oplever du ikke at have det sådan?)

Hvis klienten græder under interviewet eller hvis du ser, at hun bliver berørt, så spørg direkte: "Hvad sker der indeni dig lige nu?" og du kan også med god empati og omsorg sige: "Prøv at lukke øjnene et øjeblik. Det er helt okay. Fortæl mig, hvis den følelse kunne tale lige nu, hvad ville den så sige?".



Tilstand – Fysiologiske følelser

Mange klienter giver udtryk for deres aktuelle problemer i løbet af vurderingsprocessen i form af følelser - hovedpine, svimmelhed, maveproblemer og andre former for uro og smerter. Hypnotisøren er interesseret i at hjælpe klienten have god kontakt med sine følelser og fornemmelser, fordi det gør det endnu lettere at lave regression efterfølgende.

Spørgsmål, der skal stilles:

- Hvilke lyde er behagelige, og hvilke er ubehagelige?
- Hvilke synsoplevelser virker appellerende, og hvilke visuelle scenerier bryder du dig ikke om?
- Hvad kan du specielt godt lide at smage - gode og dårlige smagsoplevelser - mht. mad?
- Hvilke fysiske udtryk forekommer der, som et resultat af din adfærd?
- Hvad gør det ved dig?
- Hvad sker der inden i dig?

(Bemærk: Når det drejer sig om følelser, kan du med fordel forespørge om modsætninger - Hvornår oplever du *ikke* at have det sådan?)



Kontekst - Hvor? Hvem?

Når hypnotisøren foretager en vurdering, skal han eller hun være opmærksom på eventuelle adfærdsmæssige overdrivelser og underdrivelser, der underminerer en effektiv levevis. Af særlig interesse er de faktiske adfærdsmæssige aspekter, deres forhistorie og deres konsekvenser.

De spørgsmål, du skal stille er:

HVORNÅR, HVAD, HVORDAN, HVEM OG HVOR, snarere end HVORFOR.

”Hvorfor” kan give skyldfølelse!

- Hvornår oplevede du sidst dette problem?
- Hvad skete der på dette tidspunkt?
- Hvad gjorde du ved det?
- Hvem var du sammen med?
- Hvor var I?
- Hvad gjorde du så derefter?
- Hvor oplever du problemet?

(Bemærk: Når det drejer sig om følelser, kan du med fordel forespørge om modsætninger - Hvor oplever du *ikke* at have problemet?)



Trigger – Hvad?

Trigger refererer til en række "mentale billeder", der påvirker vores liv.

I løbet af vurderingsprocessen foreslås det, at hypnotisøren beder klienten om at lukke sine øjne og forestille sig, at de har den adfærd, de her angiver.

Spørg derefter:

- Hvor er du?
- Hvem er sammen med dig, og hvad gør de?
- Hvad sker der?
- Lige præcis hvornår, oplever du, at problemet starter?
- Hvad trigger dig?

(Bemærk! Det er vigtigt, at holde klienter, der har en tendens til at overintellektualisere (tænker for dybt, analyserer alt muligt), fast i den scene, de har beskrevet og at rapportere deres tilhørende følelser snarere end deres tanker).



Outcome – Hvad er målet?

Når hypnotisøren spotter en klients evne til at høste indsigter, bør han eller hun være interesseret i at lægge mærke til, hvilke "almindelige fejltagelser", klienten normalt begår og til, hvilke "ulogiske tankegange", hun er begrænset af.

Hensigten med at vurdere klientens evne til og parathed til at høste indsigter er også at spotte, om klienten bukkes under for pligter (Bør, burde), perfektionisme og eksterne forhold/krav/forventninger. Det terapeutiske mål er at lære klienterne at udelukke det, de burde gøre og erstatte det med personlige præferencer (det de ønsker at gøre). Effektiv terapi giver mennesker mulighed for at nå frem til en fuldstændig accept af deres grundlæggende færdigheder og at bruge den terapeutiske indsigt til at rette misforståelser i forbindelse med den udbredte myte, at de er ofre for omstændighederne.

Når der stilles spørgsmål i forhold til at klienten skal høste indsigter, er det vigtigt at få klienten til at fokusere på, hvordan de tænker om de adfærdsmønstre, de fortalte dig om.

Spørg:

- Hvad tænker du, om det du gør?
- Hvad har forhindret dig i at få forandring?
- Hvilke forhindringer ser du?
- Hvad vil du gøre i stedet?
- Hvordan skal det være anderledes?
- Hvorfor er det vigtigt for dig at få *den* forandring?
(Den eneste gang det er okay at bruge ordet "Hvorfor").
- Hvad vil du få ud af *den* forandring?
- Hvilken gevinst er der for dig ved det?



Resume

Fokus ved adfærdsvurdering bør lægges på, hvad personen gør, i stedet for, hvad han eller hun har. Det er vigtigt, at hypnotisøren ikke er dømmende, når klienten vurderes.

Hvis hypnotisøren virkelig er interesseret i at fremme positive og nyttige forandringer hos en klient (et individ eller en gruppe), er det vigtigt, at han eller hun opnår en omfattende forståelse for den totale sammenhæng, som adfærden forekommer i. Dette giver som helhed baggrunden for meningsfuld behandling.

Vurderingsprocessen begynder med det indledende interview og de følgende punkter dækkes.

Tilstand

Hvilke følelser rører på sig?

Kontekst

Hvor sker det? Hvem er klienten sammen med?

Trigger

Hvornår sker det? Hvad starter problemet op? Hvem/hvad trigger?

Outcome – Målet

Hvordan skal det være anderledes?

1. Præsentation af problemet er indlysende.
2. Fremkaldende oplevelser diskuteres som regel.
3. Vedligeholdende faktorer undersøges.
(Hvad er årsagen til, at adfærden varer ved? Hvad er fordelene?)
4. Udfordr klienten: "Hvordan skal det være anderledes?". Der gives evt. ideer til, hvad klienten ønsker at opnå med hypnosen.