



Text: Örjan Magnusson

# HYPNOS OCH KBT

*Fokusera nu all din uppmärksamhet på det du kan se framför dig, din inre bild, där du nu befinner dig, hur rummet omkring dig ser ut, personerna omkring dig, känslan inom dig, hur det känns i din kropp, all din uppmärksamhet riktas för varje andetag... Mer absorberad i allt det du är i just nu...*

Att använda hypnos i psykoteraeutisk behandling handlar om en förstärkning av befintliga metoder. Hypnosen hjälper till att hålla ett starkare fokus och en mer riktad uppmärksamhet på de förändringsmekanismer som psykoterautin erbjuder. KBT ger oss ett spektrum med olika teorier för förståelse och förändringstekniker som är evidensbaserade. För det mesta är våra behandlingar verk-samma för klienterna. Klienterna finner andra alternativa och mer hjälpsamma sätt att hantera sina tankar, känslor och beteenden på. Men ibland kan en som terapeut uppleva att arbetet med tankar istället successivt bygger upp en intellektuell mur som lägger ytterligare hinder för en förändring. Inom ACT försöker en komma förbi detta inre resoneraende genom att istället använda sig av metaforer.

*Framför dig har du nu trappan upp, du kanske redan kan se den, för varje steg du tar upp för trappan släpper alla de rep, alla de rep som hållit fast dig i det förflutna. För varje rep som släpper kan du kanske känna dig lättare, i varje steg...*

Metaforer skapar inre bilder som i sin tur går att arbeta med, göra om, anpassa till klientens liv och använda som en kraftkälla för förändringar. Med hypnosen kan en stärka upp mottagligheten hos klienten, för dessa individuellt anpassade förändringsmetaforer.

*... Du kanske nu är framme vid fikarummet, ser det framför dig, vilka sitter i rummet, hur många de är, du står och avvaktar inför att gå in och sätta dig med din kaffekopp, du kanske känner det obehag som brukar växa hos dig, och som du nu kan vara kvar i... Samtidigt... Kan du nu ta några djupa andetag, tänka på din inre stolthet från den tidigare situationen som du just var i. Kliva några steg framåt och samtidigt känna den stolthet och det lugn som du nu tar med dig...*

Som KBT-terapeut använder vi oss ibland av inre exponering, imaginär exponering, som ett första förberedande steg inför att klienten ska exponera sig in vivo. Vi vet nu, utifrån senare forskning, att vår hjärna reagerar på liknande sätt vid en inre exponering som vid en yttre exponering. Du som terapeut kanske har egna erfarenheter av att en klient inte längre har samma oro inför in vivo exponeringen, efter det att ni har jobbat med ”det förberedande” steget; den inre exponeringen. En kan då bli nyfiken på hur detta kommer sig. Emily Holmes med flera ger en utförlig genomgång av forskning och kliniska tekniker för att arbeta med imaginära metoder i KBT (Hackman, et al. 2011).

*Din uppgift är nu att släppa allt omkring dig, alla ljud i rummet, utanför rummet... Släppa alla tankar som rör sig i ditt huvud, du behöver inte vara uppmärksam på allt detta längre. Du behöver nu bara fokusera på det jag säger och de inre bilder som du ser framför dig... Där du nu befinner dig*

I vårt psykoterapeutiska arbete vill vi att våra klienter ska vara uppmärksamma och fokuserade på det vi samtalar om, på sina känslor och sina kroppssensationer under samtalen. Då deras problem har uppstått, då antaganden har gjorts eller beteenden har lärts in, har klienten varit mycket fokuserad på vissa delar, och mindre fokuserad på allt annat runt omkring. Detta brukar kallas för ”att vara i trans”. Under hypnosen använder vi också denna fokusering, absorbering; ”transen”, för att rekonstruera besvärliga hinder i livet. Vi använder oss av det transtillstånd som tidigare skapade problem, för att nu istället komma förbi problemen.

Hypnos har fått bära med sig mängder av myter om vad det är för något.

Hypnos har fått bära med sig mängder av myter om vad det är för något. Tyvärr är det många kliniskt verksamma som av egenintresse fortsätter att hålla kvar bilden av att klienterna ”blir hypnotiserade”, att klienten är helt i hypnotisörens kontroll, att klienten är passiv och blir förändrad utan att själva behöva göra något. Detta stämmer inte. Tänk istället på de grundläggande delarna i en KBT-terapeutisk relation mellan klient och terapeut. Allt detta gäller även vid hypnos i KBT.

Mindfulness är en användbar teknik som under relativt kort tid har integrerats i olika KBT-terapeutiska inriktningar. Då en gör jämförelser med hypnosen går det att se stora likheter. En viktig komponent som hypnosen också har är den tydliga förändringsvariabeln, som är så viktig då en använder sig av den inom psykoterapin. Michael Yapko har gjort en grundlig jämförande analys av mindfulness i relation till hypnos (Yapko, 2011).

Men finns det då evidens för att använda hypnos i psykoterapi? Det har under lång tid pågått forskning på hypnos runt om i världen. Vissa utbildningsinstitut bygger helt på evidensbaserade metoder och uppmanar till aktivt ifrågasättande av det som lärs ut. Det finns även mängder av oseriösa utbildningar i hypnos som gärna vill hålla kvar i myterna om hypnotisören som allsmäktig, och mystiken kring metoden. Det finns olika åsikter om vem, hur och varför då det gäller användandet av hypnos. Socialstyrelsen har dock fastslagit att en enligt patientsäkerhetslagen måste vara legitimerad inom vårdraket för att behandla med hypnos och kunna stödja det genom vetenskapliga metoder.

#### *Definition of hypnosis*

*The term ”hypnosis” is used to denote an interaction between two people in which one of them, the hypnotist, by means of verbal communication, encourages the other, the subject, to focus their attention away from their immediate realities and concerns and on inner experiences such as thoughts, feelings and imagery. The hypnotist further attempts to create alterations in the subjects’ sensations, perceptions, feelings, thoughts and behaviour by directing the to imagine various events or situations that, were they occur in reality, would evoke the intended change. (ur Heap, M. & Aravind, K., 2002)*

Det finns mycket att skriva om vad hypnos är, och framför allt vad hypnos *inte* är. Men det är inte syftet med denna artikel. Den här gången vill jag bara skapa nyfikenhet hos er KBT-terapeuter. Nyfikenhet om hypnos som teknik, och om hur hypnos skulle kunna fungera i just dina psykoterapeutiska behandlingar. Det finns ett behov av att bygga upp ett nätverk av hypnosintresserade KBT-terapeuter i Sverige. I andra europeiska länder finns det redan etablerade föreningar och sammanhang där det finns mötesplatser för utbyte av erfarenheter.



Örjan Magnusson  
 Leg psykolog  
 Leg psykoterapeut med KBT-inriktning  
 Handledare och lärare i psykoterapi

orjan@orjanmagnusson.se  
 www.orjanmagnusson.se

---

### Referenser och lästips

- Eason, A. (2013). *The Science of Self-Hypnosis*. Awake Media Productions Ltd.  
 Hackman, A., Bennett-Levy, J. & Holmes, E. (2011). *Oxford Guide to Imagery in Cognitive Therapy*. Oxford University Press.  
 Heap, M & Aravind, K. (2002). *Harland's Medical and Dental Hypnosis*. Churchill Livingstone.  
 Robertsson, D. (2010). *The Practice of Cognitive-Behavioural Hypnotherapy*. Karnac Books.  
 Yapko, M. (2018). *Trancework. An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis*. Routhledge.  
 Yapko, M. (2011). *Mindfulness and Hypnosis*. WW Norton & Co.

Podcast om hypnos  
 Hypnosis Weekly with Adam Eason

Årlig hypnoskonferens  
 UK Hypnosis Convention

Utbildningsinstitut med internetbaserade utbildningar  
 Anglo European Collage of Therapeutic Hypnosis. Adam Eason.  
 Uncommon Hypnotherapy. Mark Thyrell.