



**HYPNOS I PSYKOTERAPEUTISKT ARBETE  
ETT INTEGRATIVT PERSPEKTIV**

Av Anna Gerge

Insidan, 2009

## Hypnos som kliniskt redskap

Hur mycket används hypnos i klinisk verksamhet i dag? En hel del, om man får tro Anna Gerge, etolog, psykoterapeut, handledare och hypnosterapeut. Hon har skrivit en bok om hypnos som borde väcka många kliniskt verksamma psykologers intresse. Gerge menar att hypnotiska tillstånd och transfenomen förekommer i många terapier utan att terapeuterna alltid inser det. Transtillstånd uppstår lätt spontant när man till exempel föreställer sig minnen. Många psykoterapimetoder använder sig också av arbete med inre bilder eller imaginationer och även av att framkalla förändrade medvetandetillstånd genom avslappning och/eller fokusering. Utbildning i hypnos kan då, enligt författaren, bidra till att psykoterapeuter blir mer medvetna om fler dimensioner i sitt arbete, om risker och nya möjligheter.

Anna Gerge beskriver inledningsvis vad hypnos är och hur transtillstånd är en del av människors vardag, t ex i dagdrömmande. När man befinner sig i ett förändrat medvetandetillstånd har man ofta en förhöjd förmåga att uppmärksamma känslor, kroppssensationer, bilder och symboler. Hypnos som metod bidrar till fokuserad uppmärksamhet och därmed också till ett förändrat medvetandetillstånd. I detta tillstånd erbjuds andra möjligheter till lärande, förändring och bearbetning än under det vi kallar vanlig vakenhet. Forskning tyder på att detta beror på att de funktioner som brukar tillskrivas vänster hjärnhalva mildras under transtillstånd.

Författaren beskriver hur hypnos kan nå och förändra förspråkliga nivåer. På detta sätt blir den ett bra komplement till traditionell verbal terapi, kognitivt eller psykodynamiskt orienterad. Med referenser till modern utvecklingspsykologi och anknytningsforskning beskriver hon hur hypnos kan användas för att fördjupa och utveckla anknytning och relationella aspekter.

### Hypnos vid traumaarbete

Anna Gerge har gedigen kunskap om och erfarenhet av arbete med komplex traumatisering. Hon beskriver hur hypnos kan användas på olika sätt i olika faser av traumaarbete och sammanfattar: "Hypnos används för stabilisering i fas I samt för att mildra den exponering det innebär för en psykiatrisk patient att vara i en relation med känslomässig intimitet. I fas II arbete erbjuder hypnos möjlighet till traumabearbetning och integration med låg risk för retraumatisering. I fas III arbete kan hypnos främja återinstallation av livet efter svårigheterna, öppna för nya möjligheter, mildra ångslan och främja hopp och nyfikenhet."

Boken tar också upp hypnos vid smärtproblematik och dissociation och arbete med så kallade ego states – olika inre tillstånd eller delar av personligheten.

Författaren beskriver också hur "hypnos i terapeutiska och medicinska sammanhang handlar om att erbjuda delaktighet och kontroll till våra patienter för att främja deras agens", men också hur så kallad estradhypnos och oseriösa "hypnosterapeuter" medfört felaktiga föreställningar om vad klinisk hypnos är.

## **Omfattande metodavsnitt**

I bokens omfattande metodavsnitt tar författaren upp hur hypnosarbete kan användas som hjälp vid diagnostik. Där beskrivs också olika principer som man använder sig av i hypnosarbete. Metodavsnittet ger också konkreta exempel på olika hypnosinterventioner, alltifrån enkla kroppsbaserade, stabiliserande övningar till omstrukturerande arbete vid specifik traumabearbetning. I en bilaga finns hänvisningar till olika kliniska instrument för skattning av art och grad av traumatisering och dissociation.

Boken innehåller en mångfald infallsvinklar och teoretiska perspektiv som känns stimulerande för läsaren. Den utgör samtidigt lite av en "receptsamling" med utförliga smakprov för nybörjaren på området. Sammanfattningsvis lyfter Gerge fram hypnosen som ett användbart och mångfacetterat kliniskt redskap med vars hjälp man kan skraddarsy interventioner på olika nivåer och i olika behandlingssituationer.

För den som redan har grundläggande hypnoskunskap torde detta vara en efterlängtd och svårumbärlig bok. För andra kan den tjäna som en inspirerande introduktion i ämnet.

**BODIL SÖDERSTRÖM**

Psykolog  
Publicerad i juli 2010