

MILTON H. ERICKSON -



DR. MILTON H. ERICKSON

hypnoterapeutisk tilnærming og arbeidsmåte

Atle Dyregrov

innledning

Klinisk bruk av hypnose blir mer utbredt, ikke bare i utlandet, men også her hjemme. Den nylige dannelsen av en norsk forening for klinisk hypnose vil forhåpentlig stimulere interessen for emnet både på et praktisk-klinisk og teoretisk plan. I kjølvannet av denne interessen vil det følge en debatt om ulike måter å arbeide med hypnose i kliniske sammenhenger. Denne artikkelen kan sees på som et forsvar for en tilnæringsmåte, med Milton H. Erickson som den fremste talsmann.

Jeg har møtt endel advarsler fra erfarne psykologer som anverder hypnose: "Det Erickson gjør er for sterkt knyttet til han som person", "Det finnes bare en Milton Erickson". Det virker som om en ærefrykt for Erickson gjør at de unnlater å undersøke hva han spesielt gjør, og de blir værende med sine mer direkte og mer rigide hypnoterapeutiske metoder. Samtidig er det klart at ingen av oss vil bli noen ny Erickson; hans menneskekunnskap, intuisjon, krea-

- 6 -

tivitet og terapeutiske eleganse er unik og umulig å kopiere. Men selv om få tror de blir noen ny Freud, Ellis eller Minuchin, så "stjæler" de fra dem likevel!

Det er ingenting magisk ved Ericksons resultater. Med intellektuell nysgjerrighet og vitenskapelig grundighet kan vi studere hans arbeide, "bryte koden", plukke fra hverandre og sette sammen igjen - og på grunnlag av dette kan vi begynne å benytte delaspesker ved hans arbeidsmåte i egen klinisk praksis.

Ericksons terapeutiske løpebane er full av fantastiske historier, oppblandet med myter og fantasi, forsterket av ryktenes ringer i vannet, men - selv om vi skjærer til beinet, plusser på med et rimelig antall mislykkede terapier, så står vi tilbake med en terapeut som har hjulpet, forandret, tvunget, "lurt", og ledet et utall mennesker til et menneskelig liv.

I denne artikkelen skal jeg gi en fremstilling av noen sider ved Ericksons arbeide og tilnærming. For en detaljert gjennomgåelse av hans hypnoterapeutiske teknikker, henvises leserne til Bandler & Grinder (1975) (se bokanmeldelse av denne s. red. anm.) og Grinder, DeLozier & Bandler (1977) som analyserer Ericksons arbeide fra en språkpsykologisk synsvinkel (transformasjons-lingvistikk), og til Erickson, Rossi & Rossi (1976) og Erickson & Rossi (1979) hvor Erickson selv med assistanse av Rossi kommenterer og analyserer sitt arbeide. Mye av det følgende er skrevet på basis av disse nevnte arbeidene.

HYPNOSE/PSYKOTERAPI Generell tilnærming

Ericksons væremåte overfor klienter, hans talemåter, uttrykksmidler, forslag og fortellinger inneholder nesten alltid hypnotiske elementer. Ved å fengsle sine tilhørere, vil hans terapeutiske budskap ofte møte personer som allerede er i lett transe. Stor observasjons- og lang erfaring setter han i stand til å gi terapeutiske budskap på riktige steder, og - som en mester i kommunikasjon (på flere plan), vet han den mest hensiktsmessige form og sendemåte for budskapet.

Hypnose og suggesjon er kommunikasjon ifølge Erickson:

Hypnosis needs to be recognized as a science of intercommunication. (Erickson 1970, s. 85)

...the induction of hypnotic states and phenomena is primarily a matter of communication of ideas and the elicitation of trains of thought and association within the subject and consequent behavior responses. (Erickson i Haley 1967, s. 496)

Erickson fremhever at det er viktig å legge merke til pasienters kommunikasjon på alle nivå, spesielt ubevisst ikke-verbal kommunikasjon, fordi han ser på mange psykiatriske problemer som resultat av dårlig koordinasjon eller integrering av ubevisste og bevisste prosesser.

Hans terapeutiske stil er indirekte, aksepterende og individsentrert, for å bruke et forslitt uttrykk. Han velger ofte å kommun-

isere via metafor, fortellinger, vitser, ordspill eller kroppsbeve-
gelser - han har en forkjærighet for via anekdoter å utsi noe
vesentlig om pasientens egne problemer. Erickson er lite opptatt
av å fortelle sine pasienter hvorfor de har problemer, mer inter-
essert i hva som kan gjøres for å løse problemene.

Ericksons arbeide spenner over mer enn 50 år. Lesning av en stor
del av hans skriftlige produksjon har gitt meg et klart inntrykk av
at han har beveget seg fra en mer freudiansk, psykodynamisk arbeids-
måte og over mot en problemfokuseret arbeidsstil med mer vekt på
her og nå, det aktuelle problem og pasientens relasjon til sitt
nærmiljø.

Men la oss gå over til deler av hans hypnoterapeutiske arbeidsmåte.

Indirekthet

Sentralt i Ericksons arbeidsmåte er hans indirekte måte å indusere
og utnytte transe på. I motsetning til direkte hypnotiske metoder
hvor samme prosedyre (f.eks. øye-fiksering mot blankt objekt) an-
vendes for alle pasienter, bruker Erickson forskjellige metoder
tilpasset hver enkelt. Når han bruker en indirekte og forskjellig
metode for hver pasient, så har det sammenheng med hans betoning
av å møte pasientene der de er i øyeblikket, med det de bringer
til situasjonen. Hvis f.eks. Erickson bruker øye-fiksering, så
er det etter at han har observert pasientens interesse for noe i
rommet, men helst lar han pasienten bruke indre bilder som er bedre
egnet til å holde oppmerksomheten.

"Some external thing has no real value to them, but the images
they have within are of value" (Erickson, Rossi & Rossi 1976, s8)

Til grunn for all indirekte induksjon av transe ligger en absorp-
sjon fra pasientens side i noe vedkommende virkelig er interessert
i. Ved å la pasientene gjøre bruk av sitt eget indre (fokusere
innover) kan Erickson holde deres interesse og oppmerksomhet, og
samtidig gi suggesjoner til pasientens ubevisste deler av hjernen.

Ericksons suggesjoner har også et indirekte preg: De er åpne, mer
forslag enn kommandoer, mer henstillinger enn påbud:

"Indirect suggestion does not tell the patient what to do;
rather, it explores and facilitates what the patient's response
system can do on an autonomous level without really making a
conscious effort to direct itself" (Erickson & Rossi, 1979, s19)

Den indirekte arbeidsmåten er ypperlig egnet til å hindre at mot-
stand etableres mot suggesjonene, "du skal" får klørne ut, mens
"vil du?" lokker med. Ellers arbeider Erickson med å utnytte den
motstand pasienten bringer til terapien, og han har ulike måter å
godta og utnytte den på. F.eks. lar han en nektelse inngå i sug-
gesjonen som en slags lynavleder (på det ubevisste plan) for mot-
stand. Eks. "Hvorfor ikke....", "Nei, du...." "Du behøver ikke".

Bevisst/Ubevisst - Hemisfærefunksjoner

Skillet mellom det ubevisste og det bevisste danner grunnlaget for mange av Ericksons arbeidsmåter. Hans terapeutiske arbeid har som forutsetning at informasjon/kommunikasjon behandles på flere steder (plan) i hjernen samtidig. I senere arbeider (sammen med Rossi) går det klart fram at han relaterer sitt syn på det ubevisste til nyere lateraliseringsforskning:

"....we now believe that this "working directly with the unconscious" may be a means of communicating directly with the right, or nondominant hemisphere, which is probably responsible for psychosomatic symptoms" (Erickson & Rossi, 1974, s144).

Under hypnose vil den bevisste, logisk rasjonelle, sekvensielt arbeidende venstre hemisfære "settes ut av sving", mens den høyre hemisfære med sin mer helhetlige, perseptuelle, parallelt arbeidende funksjonsmåte kobles inn. La meg med en gang si at samme hvor tiltalende en slik enkel teori er, så må virkeligheten være mer kompleks. Det som er sikkert er at det skjer en forskyvning i hemisfæriske funksjoner mot deler av hjernen som arbeider på en måte som etter hvert har blitt forbundet med høyre hemisfæres arbeidsmåte (se Bogen 1969, 1972 og Galin 1977).

At det finnes en bilateral koding og behandling av informasjon synes klart (Gazzania 1978, Sperry 1968), og forsøkene med split-brain (forbindelsen mellom de to hjernehalvdelenene kuttet) pasienter tyder på at vi er utstyrt med "to hjerner" hvor den ene har kontroll over vokalsystemet mens den andre uttrykker seg gjennom ikke-verbale atferd (Gazzania 1978).

Interessant i denne hjerneforskningen er den økende evidensen for at emosjonelle stimuli behandles forskjellig i de to hemisfærene med en klar overvekt av høyre hemisfære involvering. Se oversiktsartikkel av Galin 1974, samt forsøk av Dimond & Farrington (1977), Carmon & Nachson (1973), Sackheim & Gur (1978), Kimura (1973) og Schwartz, Davidson & Maer (1975). Dersom emosjoner og emosjonelle stimuli først og fremst behandles i høyre hemisfære og det skjer en forskyvning mot høyre hemisfære aktivitet under hypnose så kan dette være noe av forklaringen på hypnosens terapeutiske effekter.

Ericksons bruk av det billedlige språk, det vil si ordspill, ordtak, vitser, fortellinger, metafor osv. er spesielt egnet til å aktivere høyre hemisfære prosesser (riktigere: ubevisste prosesser) samtidig som pasientens vanlige referanserammer sjaltes ut. Ubevisst-læring kan så utnyttes til terapeutiske formål. Se ellers Watzlawick (1978) som har relatert psykoterapi til hemisfærefunksjoner på en kreativ og spennende måte.

Erickson gjør bruk av all kommunikasjon fra pasienten enten denne er umiddelbart kjent for pasienten, eller den stammer fra ubevisste nivåer i hjernen, og på det bevisste plan er ukjent. Ifølge Erickson forblir det meste av vår individualitet ubevisst og ukjent, og han går ofte til det skritt å vise hvilken styrke det ubevisste innehar f.eks. ved å la det bevisste jeg iaktta handlinger (automatisk skrift, håndlevitasjon) som ligger utenfor bevisst kontroll.



Kun ved å bryte igjennom bevissthetens innstillinger og holdninger kan pasienten frigjøre sitt ubevisste potensial og løse sine problemer. I forbindelse med psykosomatiske symptomer kan Erickson vise pasientene den kontroll deres ubevisste har over symptomene, slik at de kan overlate til disse hjernefunksjonene å fortsette den terapeutiske regulering.

Men, Erickson ser det ikke alltid som hensiktsmessig å gjøre disse hjernefunksjonene bevisst, ofte lar han det hypnoterapeutiske arbeid forbli bak amnesiens slør, og de gangene han lar ubevisst innsikt komme til bevissthet, er det etter at han har forvisset seg om at dette ikke vil medføre problemer på det bevisste plan.

Utnyttelse

Som i østlige forsvarsteknikker lar Erickson seg følge med i pasientens bane eller bevegelse - han gjør ikke umiddelbar motstand - men følger på og bruker det pasientene bringer til situasjonen. En rekke av anekdotene som verserer om Erickson har sitt utspring i alle de forunderlige måtene han har akseptert pasienters symptomer på, og derved gjort det umulig for pasienten å bruke symptomet i en maktkamp med terapeuten (se Halcy 1973).

Erickson utnytter og utvikler de potensialer som finnes i pasienten mer enn å presse på utenfra med informasjon og kunnskap som er ufor-
enlig med pasientens individualitet.

Erickson "...believes that hypnotic suggestion is actually this process of evoking and utilizing a patient's own mental processes in ways that are outside his usual range of intentional or voluntary control" (Erickson, Rossi & Rossi 1976, s 19.)

Hypnose forandrer ikke en person eller personens tidligere opplevelser, men den tillater en indre integrasjon av ubevisst og bevisst læring som hjelper personen til bedre forståelse av seg selv. Respekten for pasientens individualitet gjennomstrømmer hans arbeid, og Erickson vokter seg vel for at pasienten er i stand til å akseptere og integrere ubevisst kunnskap på det bevisste plan.

HYPNOTISK INDUKSJON OG UTNYTTELSE

Erickson & Rossi (1979) omtaler tre stadier i hypnoterapi. 1) En forberedelsesfase hvor terapeuten orienterer seg i pasientens livserfaringer. I denne fasen etableres god kontakt (rapport) med pasienten, og konstruktive referanserammer fremmes. 2) I fase to aktiveres og utnyttes pasientens egne mentale evner under en terapeutisk transe. 3) I den tredje fasen fastslås, evalueres og ratifiseres den terapeutiske forandring. De spesifikke arbeidsmåtene jeg skal ta for meg brukes av Erickson i alle de tre nevnte fasene, men vil vesentlig ha relevans for fase 2.

Erickson skiller mellom transe og hypnotisk suggesjon, og videre mellom transe-induksjon og transe-utnyttelse. Transetilstanden kan oppleves forskjellig fra person til person, men er karakterisert ved en fokusering av oppmerksomheten og en forandring av personens vanlige bevisste forestillinger og innstillinger.

Men, selv om personen opplever transe, er det ikke gitt at vedkommende vil akseptere og følge terapeutens suggesjoner. Utnyttelsen av transetilstanden beror på terapeutens kommunikative evner og Erickson benytter seg av en rekke "kommunikasjonsmåter" for å oppnå at hans suggesjoner aksepteres og kan virke i terapeutisk retning.

mikrodynamikk ved induksjon og utnyttelse

Erickson, Rossi & Rossi (1976) har skissert mikrodynamikken ved transe-induksjon og utnyttelse på følgende måte:

Fiksering av oppmerksomheten via det uvanlige, fascinerende, standard induksjonsteknikk eller alt som holder oppmerksomheten.

Depotensiere bevissthetsinnstillinger

via sjokk, overraskelse, distraksjon, disassosiasjon og andre hypnotiske former.

Ubevisst søken	via implikasjon, spørsmål, analogi og andre indirekte hypnotiske former.
Ubevisste prosesser	via summering av ordlige og personlige assosiasjoner og mentale mekanismer strukturert av alt ovenfor.
Hypnotisk respons	via uttrykk for adferdspotensial opplevd som om de foregår helt av seg selv.

Hensikten med den kliniske induksjonen er å fokusere pasientene innad for å komme utenom de begrensninger som vanlige referanserammer og tankebaner danner for forandring. Gjennom denne "innoverrettingen" kan nye assosiasjonsmønstre dannes og mentale ferdigheter mobiliseres for kreative problemløsninger.

Mange av de strategier som er nevnt i skjemaet ovenfor løper over i hverandre, f.eks. vil det uvanlige og fascinerende samtidig som det fanger oppmerksomheten, også bryte ned vanlige tankebaner og igangsette søkeprosesser i ubevisste deler av hjernen.

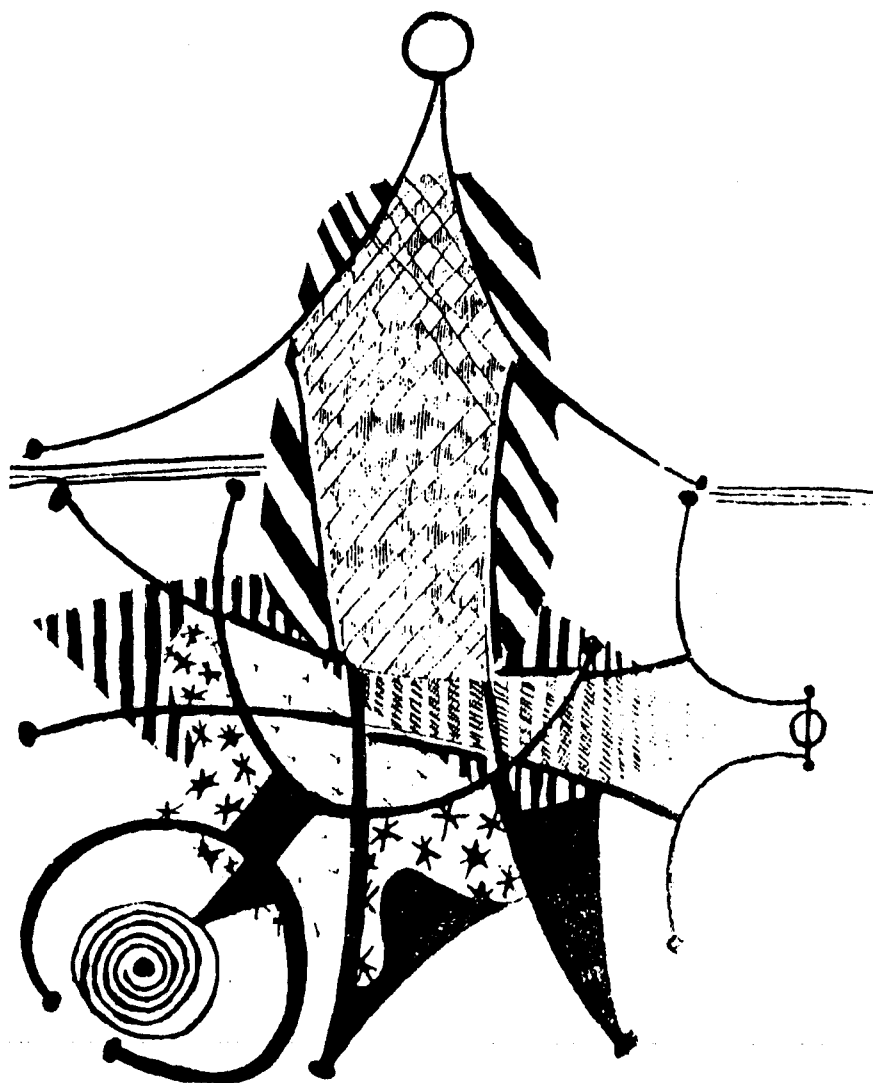
Når vi nå går over til noen av de arbeidsmåter som Erickson anvender så husk på at selv om jeg her omtaler dem separat så bruker Erickson ofte flere av dem (og flere til) samtidig. Dette fører til at prosessen skissert på venstre side av skjemaet intensiveres og fremskyndes, samtidig som et positivt resultat av induksjonen blir mer sannsynlig.

ARBEIDSMÅTER

Fortellinger/Innfellingsteknikker

For å fange og holde oppmerksomheten til pasientene kan Erickson fortelle historier fra egen barndom, fra terapeutisk praksis eller andre ting han har opplevd eller lest. Innfelt eller innvevd i historiene finnes hypnotiske suggesjoner som skal fremme induksjon og utnyttelse av transen.

Meningen med historiene er ikke umiddelbart gitt for pasienten og det settes igang en meningssøken på et ubevisst plan (som ved vitser og ordspill). Erickson velger historier som har relevans til pasientens problemer eller erfaring, men som må forstås på en overført eller analog måte. Bandler & Grinder (1975) har analysert denne prosessen og relatert den til Chomskys (se f.eks. Chomsky 1968) transformasjons-gramatikk. Erickson & Rossi (1979) har kalt meningssøkingen for "indirect associative focusing", og mener det er en hensiktsmessig måte å omgå forsvar på og å få pasienter til å legge merke til, og vedkjenne seg, problemer. Fokuseringen av oppmerksomheten fremstår med Januspreg; på samme tid rettet mot å følge med i Ericksons fortelling og mot meningssøken og engasjering av ubevisste prosesser.



Til Joe, en blomsterhandler med langt fremadskreden kraft, med store smerter og ubehag, fortæller Erickson om tomatplanten og dens vekst:

"Joe, I would like to talk to you. I know you are a florist, and I grew up on a farm in Wisconsin and I liked growing flowers. I still do. So I would like to have you take a seat in that easy chair as I talk to you. I'm going to say a lot of things

to you but it won't be about flowers because you know more than I do about flowers. That isn't what you want. (The reader will note that italics will be used to denote interspersed hypnotic suggestions which may be syllables, words, phrases or sentences uttered with a slightly different intonation.) Now as I talk and I can do so comfortably, I wish that you will listen to me comfortably as I talk about a tomato plant. That is an odd thing to talk about. It makes one curious. Why talk about a tomato plant? One puts a tomato seed in the ground. One can feel hope that it will grow into a tomato plant that will bring satisfaction by the fruit it has. The seed soaks up water, not very much difficulty in doing that because of the rains that bring peace and comfort and the joy of growing to flowers and tomatoes. That little seed, Joe, slowly swells, sends out a little rootlet with cilia on it. Now you may not know what cilia are, but cilia are things that work to help the tomato seed grow, to push up above the ground as a sprouting plant, and you can listen to me Joe so I will keep on talking and you can keep on listening, wondering, just wondering what you really learn, and here is your pencil and your pad but speaking of the tomato plant, it grows so slowly. You cannot see it grow, but grow it does - the first little leaflike things on the stalk, the fine little hairs on the stem, those hairs are on the leaves too like the cilia on the roots, they must make the tomato plant feel very good, very comfortable if you can think of a plant as feeling and then, you can't see it growing, you can't feel it growing but another leaf appears on that little tomato stalk and then another. Maybe, and this is talking like a child, maybe the tomato plant does feel comfortable and peaceful as it grows. Each day it grows and grows and grows, it's so comfortable Joe to watch a plant grow and not see its growth not feel it but just know that all is getting better for that little tomato plant that is adding yet another leaf and a branch and it is growing comfortable in all directions" (Erickson i Haley 1967, s 516.)

Ved å fortsette denne fortellingen, stadig gjenta suggesjonene, greide Erickson å hjelpe Joe til en tilnærmet smertefri siste levetid.

Joes høyeste ønsker var frihet fra smerte, komfort, hvile og søvn. Ericksons suggesjoner faller sammen med Joes ønsker og fremmer Joes indre, ubeviste ressurser og frigjør dem til å tilfredsstille hans emosjonelle behov.

Ved å veve inn suggesjonene (se understrekinger) så omgås bevissthetens kritiske funksjoner og historien blir en slags "motorvei" til ubevisste potensialer. Sitatet belyser også det jeg tidligere har skrevet om Ericksons indirekte fremgangsmåte, det finnes ingen direkte suggesjoner til Joe, bare utsagn om tomatplanten og dens vekst som Joe må overføre til seg selv. Erickson tilbyr mulige handlingsmåter som er i pakt med pasientens ønsker og han lar det bli opp til pasientens ubevisste å realisere dem.

Legg merke til at Erickson bruker uspesifikke ord (comfort, feel, satisfaction, peaceful, wondering osv.) som øker sannsynligheten

Spørsmål

Ericksons bruk av spørsmål tjener flere formål: De kan fokusere oppmerksomheten, indirekte suggerere, forsterke en suggesjon og de kan sette i gang ubevisste søkeprosesser. Ta et spørsmål som: Hva er det som hender med din venstre arm? Oppmerksomheten fokuseres på venstre arm, implisitt i spørsmålet ligger det at noe hender med armen (implied directive) og enhver pågående aktivitet i armen forsterkes. Samtidig kan spørsmålet vanskelig forstås av pasientens bevisste referanserammer og ubevisste søkeprosesser med nedbrytning av bevissthets-innstillinger settes i gang.

Erickson utnytter at spørsmål i dagliglivet sjelden oppleves som farlige, og at de ofte kan motivere til atferd. De fleste kjenner til fra omgang med barn at spørsmål om de klarer eller makter ulike oppgaver, eller tvil om evnen, utfordrer barna til å utføre oppgaven. "Du greier vel ikke det?" Erickson aktiverer denne barnlige egenskapen i oss og bruker den i terapeutisk øyemed.

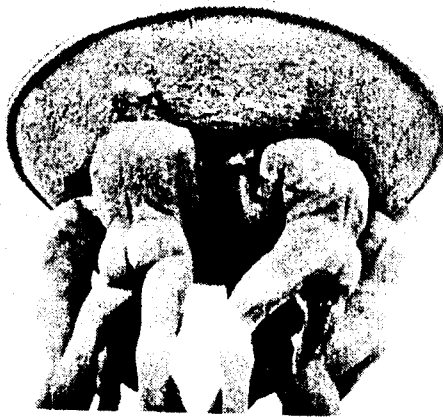
Hjerneforskning har vist at hjernen søker gjennom sitt hukommelses-system på et ubevisst nivå selv etter at den har funnet et akseptabelt svar på det bevisste nivå (Erickson, Rossi & Rossi 1976). Det er gjennom denne ubevisste aktiviteten at pasientens ubrukte potensialer kan mobiliseres og fremme terapeutiske hypnotiske fenomener. Noen flere eksempler på slike spørsmål:

Hvilken hånd er lettest?
Tror du du er våken nå?
Hvor lenge vil det gå før du oppdager at du er i transe?
Ettersom du fortsetter å se på det stedet en stund, ønsker øyelokkene dine å blinke?

Ikke gjøre noe/ikke vite noe

Det er viktig for pasienten å føle at mentale prosesser skjer av seg selv for at han/hun skal oppleve transe. Som ved former for meditasjon er det mer en passiv åpning mot det ubevisste enn en aktiv dirigering som er grunnlaget for transen. Ved å bruke en type suggesjoner han har kalt "ikke vite noe/ikke gjøre noe (Not knowing/Not doing) etablerer Erickson den ønskbare "passive" tilstand. Under induksjonen kan Erickson bruke bl.a. følgende suggesjoner:

Du behøver ikke vite akkurat når øyelokkene vil lukke seg helt av seg selv.
Folk kan sove uten at de vet at de sover.
Du kan skrive noe du ikke visste du skrev.
Du behøver ikke engang holde øynene dine åpne.
Du trenger ikke vite akkurat hvilken hånd som vil løfte seg først. (Sitatet fra Joe inneholder flere eksempler på ikke gjøre/ikke vite)



Dekke alle alternativer/Åpne suggesjoner

Disse arbeidsmåtene viser Ericksons måte å overlate til pasienten å velge hvilke av sine atferdsmuligheter han/hun vil bruke. Ved å gi åpne suggesjoner, og ikke minst ved å dekke alle mulige handlingsalternativer, så sikrer Erickson seg at enhver respons pasienten gir blir en oppfølging av suggesjonen.

Begge typer suggesjoner vil også gi pasienten inntrykk av at terapeuten tankeleser eller kjenner hva vedkommende vil gjøre. Dette etablerer samsvar pasient/terapeut (pacing) og fungerer på lignende måte som terapeutens kommentar på pasientens opplevelse i vanlig, direkte hypnose. Under både direkte og indirekte metoder "kjører" terapeuten seg inn på pasientens opplevelser for å utnytte denne spesielle mellommenneskelige relasjonen i terapeutisk retning.

Eksempler på åpne suggesjoner:

Du kan se farger med øynene lukket.

Hvis du vil, kan du la armen forbli i samme stilling etter du våkner.

Det er mange ting ditt uøvisste kan velge å ta stilling til. Kanskje føler du at noe begynner å skje i armen.

Eksempler på suggesjoner som dekker alle alternativer:

Snart vil din høyre hånd, eller det kan være din venstre, begynne å løfte seg opp eller kanskje presse seg ned, eller den vil ikke bevege seg i det hele tatt. Vi vil vente å se hva som skjer. Kanskje vil tommelen først, eller du kjenner noe skje i lillefingeren, men det viktige er ikke om hånden løfter seg, presser ned eller forblir stille, men at du evner å kjenne enhver følelse som opptrer i hånden.

Jeg vil at du skal dra på en indre reise. Det kan hende du kommer til en strand, eller en åpen slette; kanskje befinner du deg

på fjellet eller i en dal. Samme hvor du er, så er det viktig at du kan se, høre og føle at du er der. Du kan være der allerede, eller først komme dit om en stund og du kan også la være å reise.

Sammensatte suggesjoner/Truisme

Å sette sammen utsagn eller suggesjoner med en grammatisk konjunksjon eller en kort pause er en annen indirekte arbeidsmåte Erickson benytter seg av. Ofte består dette i å bruke truismer for å etablere en ja-innstilling hos pasienten.

Vi vet at når du er i søvn så kan ditt ubevisste drømme, og du kan lett glemme den drømmen.

Suggesjonen kan også benyttes til en pågående eller uungåelig adferd fra pasienten:

Hver gang du puster, kan du bli klar over din kropps naturlige rytme og følelsene av komfort som utvikles. Så snart du føler at du er ferdig med å skrive (automatisk skrift) så kan du reise deg opp.

Ettersom du fortsetter med å sitte der vil du finne deg mer og mer avslappet. (Kontingente suggesjoner)

Den siste suggesjonen over er et eksempel på en truisme som anvender tid og som samtidig binder pasienten. Her er eksempler på flere tids-truismer:

Før eller seinere vil hånden din løfte seg.

Ditt ubevisste tar den tid det trenger for at det skal skje.

Sjekk ellers sitatet om Joe og se hvorledes Erickson anvender tidsperspektivet på lignende måte ved å skildre plantens vekst.

Double binds

Har vi noen gode norske uttrykk her? Erickson er en mester i å bruke binds og double-binds på alle nivåer i sin terapeutiske praksis. Her begrenser jeg meg til å ta opp visse former for suggesjoner, kjennetegnet ved et "illusorisk" valg mellom to eller flere handlingsalternativer. Alle valg her innebærer at terapeutens suggesjoner følges. Slik Erickson bruker disse termene skiller de seg fra Bateson og medarbeideres opprinnelige formulering av double-bind teorien (se Erickson, Rossi & Rossi 1976, s 74 ff). Men la det være nok å nevne her at Ericksons terapeutiske double binds fremhever positiv enighet på metakommunikasjonsnivå, mens de tilbyr muligheter som kan avvises på det primære budskapsnivå (det som sies) hvis de ikke er passende.

Eksempler på double bind suggesjoner:

Vil du helst gå inn i transe nå eller seinere? (Tidsbind)

Hvis ditt ubevisste vil at du skal gå inn i transe vil din høyre hånd løfte seg av seg selv, hvis ikke vil din venstre hånd

løfte seg.

Du behøver ikke høre på meg fordi ditt ubevisste er her og kan høre hva det trenger for å høre for å handle på riktig måte.

I disse eksemplene ser vi tydelig at Erickson nytter flere suggesjoner samtidig. Her kan han la pasienten velge mellom to onder, han dekker flere (alle?) muligheter, spiller på skiller mellom det ubevisste og det bevisste, bruker spørsmålsformen og felles for dem alle er at pasientens svar vil være en oppfølging av Ericksons suggesjoner. Double bind suggesjoner som utnytter skillet mellom bevisst og ubevisst er spesielt hensiktsmessige for å aktivere potensialer i den ikke dominante hemisfære.

Kort om andre arbeidsmåter

Ordsspill, vitser, metaforer og illusjoner inngår ofte i Ericksons arbeid. Alle disse språkformene aktiverer ubevisste prosesser og bryter vanlige tankebaner (se Watzlawick 1978), og kan åpne for terapeutisk forandring. Når Erickson benytter disse språkformene er de valgt med omhu i likhet med de tidligere omtalte historiene, slik at pasientene på det ubevisste plan kan dra en analogi til sitt eget problem.

Ericksons bruk av det uvenlige, overraskende og sjokkerende har til hensikt å skape et "gap" i pasientens oppmerksomhet og samtidig starte en ubevisst søkeprosess for å etablere likevekt igjen. I tillegg til dette har Erickson flere såkalte forvirringsteknikker han bruker for å lette begynnelsen av en transe. Rossi (1975) har kalt disse uvenlige, sjokkerende og forvirrende tidsrommene for "kreative øyeblikk" fordi pasienten i slike øyeblikk kan bryte igjennom sine lærte begrensninger. Samtidig er det et velegnet tidspunkt for terapeutiske suggesjoner.

AVSLUTTFENDE BEMERKNINGER:

Kaster du en flat stein i riktig vinkel mot vannflaten, kan du om du er heldig få den til å hoppe mange ganger. Det innblikk jeg har gitt i noen av Ericksons arbeidsmåter blir som slike berøring-er med vannet, berøringer av et livsverk som strekker seg over et halvt sekel.

Jeg håper noen leter etter steinen, og at vi også her til lands kan få en ericksonianisk retning for bruk av klinisk hypnose.

REFERANSER

Bandler, R.
Grinder, J.

Patterns of the hypnotic techniques of Milton H. Erickson, M.D. Volume 1. Cupertino, Meta Publications, 1975.

- Bogen, J.E.
Bogen, G.M.
- Bogen, J.E.
DeZure, R.
Tenhouten, W.D.
- Carmon, A.
Nachson I.
- Chomsky, N.
- Dimond, S.J.
Farrington, L.
- Erickson, M.H.
- Erickson, M.H.
Rossi, E.L. & S.I.
- Erickson, M.H.
Rossi, E.L.
- Galin, D.
- Galin, D.
- Gazzangia, M.S.
LeDoux, J.E.
- Grinder, J.
DeLozier, J.
Bandler, R.
- Hayley, J.
Hayley, J.
- Kimura, D.
- Rossi, E.L.
- Sackheim, H.A.
Gur, R.C.
- Schwartz, G.E.
Davidson, R.J.
Maer, F.
- Sperry, R.W.
- Watzlawick, P.
- The other side of the brain III: The corpus callosum and creativity. Bull. of the Los Angeles neurological societies 1969, 34.
- The other side of the brain IV. The A/P ratio. Bull. of the L.A. neurol. societies, 1972, 37, 49-61.
- Ear symmetry in perception of emotional non-verbal stimuli. Acta psychologica, 1973, 37.
- Language and mind. N.Y., Harcourt B.J., 1968
- Emotional response to films shown to the right or left hemisphere of the brain measured by heart rate. Acta Psychologica 1977, 41, 255-260.
- Hypnosis: Its renaissance as a treatment modality. Am.J. of Clinical Hypnosis, 1970, 13, 71-89.
- Hypnotic realities. N.Y., Irvington, 1976.
- Hypnotherapy. N.Y., Irvington 1979.
- Implications for psychiatry of left and right cerebral specialization. Archives of General Psychiatry, 1974, 31, 572-583.
- Lateral specialization and psychiatric issues Annales of the N.Y. Academy of Sciences, 1977 299, 397-411.
- The integrated Mind. N.Y., Plenum, 1978.
- Patterns of the hypnotic techniques of M.H. Erickson, M.D. Volum 2. Cupertino, 1977.
- Uncommon therapy. N.Y. W.W.Norton, 1973.
- Advanced techniuges of hypnosis and therapy. Selected papers of M.H.Erickson, N.Y. 1967.
- The asymmetry of the human brain. Scient. Am., 1973, 228, 70-78.
- Psychological shocks and creative moments in psychotherapy. Am.J. of Clinical Hypnosis, 1973, 16, 9-22.
- Lateral asymmetry in intensity of emotional expression. Neuropsychologica, 1978, 16.
- Right hemisphere lateralization for emotion in the human brain: Interactions with cognitions. Science, 1975, 190, 268-288.
- Hemisphere deconnection and unity in conscious awareness. Am. Psych., 1968, 23, 723.
- The language of change. N.Y., Basic Books.