

Det omedvetna och hypnos

Psykotericentrum's höstkonferens

Christina Lillieroth 2022-12-02

Det medvetna

Definition

- Enligt lexikonet Webster definieras medvetandet som varseblivning av den egna kroppen, självet (jaget) och omgivningen. Cirkeldefinition eftersom varseblivning (awareness) och medvetande (consciousness) är synonymer.
- "Medvetandet är ett tillstånd som börjar när vi vaknar på morgonen efter en drömlös sömn och varar tills vi somnar, faller i koma eller dör." John Searle filosof
- "Svårigheten att definiera är en återspeglning av medvetandets subjektiva natur" Broomé, M. och Lagercrantz, H. i Läkartidningen 2020

Det omedvetna

Definition

- Det omedvetna kallas all verksamhet i hjärnan som medvetandet inte kan nå eller som det för tillfället inte väljer att kontrollera. Den allra största delen av hjärnans verksamhet är omedveten. Av informationen från sinnesorganen är vi bara medveten om ca en miljondel. Hjärnan reducerar på ett mycket kompetent sätt denna omfattande omedvetna verksamhet innan den kan upplevas av medvetandet. Wikipedia
- Isbergsmetaforen är väl funnen men proportionerna är inte rättvisande, (åtminstone inte ur ett biologiskt perspektiv).

Vår uppmärksamhet

Gorillaexperimenten

- Försökspersonerna uppmanas att räkna hur många gånger en basketboll passas mellan lagmedlemmar, samtidigt passerar en person genom rummet i gorilladräkt
- Distraktionsblindhet



- Subliminal perception - sensoriska intryck som aktiverar hjärnprocesser utan att de registreras medvetet. Ger en fördel för vår överlevnad. Kan användas i neuromarketing.
- Prediktiv kodning - innebär att inre modeller av verkligheten, som skapas både medvetet och omedvetet, formar våra upplevelser av kroppens signaler. Det vi förväntar oss kan också bli det vi faktiskt känner.

IgNobelpris

- Daniel Lindh var en av forskarna i en grupp vid universitetet i Leiden, Nederländerna som fick priset i år.
- Gruppen studerade par, som inte kände varandra, på blind dejt i labbet. De mätte parens mimik, vartåt de tittade, deras hudkonduktans, deras hjärtfrekvens mm.
- Det som avgjorde om attraktion uppstod var signaler som man inte har medveten kontroll över. När parens hjärtan började slå i takt ökade attraktionen över tid.



APA:s definition av hypnos

(American Psychological Association)

- A state of consciousness involving focused attention and reduced peripheral awareness characterised by enhanced capacity for response to suggestion.
- Hypnosis is a procedure during which a health professional or researcher suggests while treating someone, that he or she experienced changes in sensations, perceptions, thoughts or behavior.

- Är hypnos ett speciellt avgränsat tillstånd?
- Är det ett socialt rolltagande?
- Finns det neurala korrelat i hjärnan till hypnos?
- Många skalor som mäter mottaglighet för suggestioner t ex Stanford Hypnotic Susceptibility Scale. Ca 10% är mycket mottagliga, 80% medel och 10% har låg mottaglighet för suggestioner.
- Låg korrelation mellan poäng på skalor och lyckade hypnosterapier.
- Hypnos som metod är teorineutral. Kan kombineras med PDT, KBT m fl och är ofta ett inslag i terapimetoder utan att benämnas.

- Top - down processer. Genom suggestioner skapas förväntningar på fysiska upplevelser, känslor och tankar både i stunden och som posthypnotiska suggestioner.
- Bottom - up processer. Ständig ström av sensoriska intryck, känslor och tankar.
- Betydelsen av ordval och val av förslag på inre bilder (visualiseringar).
- "Ma voix t 'accompagnera" dokumentär på Netflix om narkosläkare som använder hypnos.
- Var går gränsen för vad man kan föreställa sig (och tro på det)? Placeboforskning ger några svar.

Det omedvetna är en resurs

- Kreativitet
- Fantasi
- Förhoppningar och drömmar
- Med en trygg inre plats blir det möjligt att utforska och hantera mörker, hitta strategier att lugna sig själv och läka där det behövs.



- Freuds bild av det omedvetna som en mer eller mindre sluten container med gömt innehåll (Wånge, i Psykoterapi 1/22)
- Hypnos som "sanningsserum". Vanlig uppfattning som lever kvar idag. Åtskilliga förfrågningar om att "trigga igång gamla minnen".
- Hypnosforskare framhåller försiktighet vid användning av hypnos för att återfå minnen. Risk finns att skapa falska minnen.
- Dissociation. Dissociativ amnesi. Patientens transtillstånd och terapeutens. "Den farliga leken" originaltitel "To close" SVT play



Psykoteraapeutiskt arbete med hypnos

- Fokuserad uppmärksamhet
- Avslappning
- Monotoni - tonläge, pauser
- Andning - några djupa andetag
- Fördjupning - t ex nedför trappa
- Terapeutiskt arbete
- Uppvaknande

TACK!

Har du frågor eller vill få referenser till forskningsartiklar och böcker jag nämnt mejla christina@hypnosstockholm.se