

# Hypnose i terapi og supervision

Ny bog introducerer hypnose som fænomen og indeholder konkrete og enkle metoder til at arbejde med hypnose i praksis.

**F**orfatterne til "Hypnose i terapi og supervision" er psykolog Grethe Bruun og praktiserende læge Per Nilsson, som har samlet nogle af deres erfaringer og udarbejdet en introduktion til arbejdet med hypnose. De skriver i indledningen, at hypnosens metoder kan fremme en positiv, nysgerrighedsskabende og udforskende måde enten at få ny læring på eller at genforbinde sig med ressourcer, som måske har været gemt og glemt hen ad vejen i livet.

De er specielt optaget af Milton H. Ericksons arbejde. Han har inspireret til en retning inden for hypnosen, hvor man i arbejdet med trancen har ideen om, at klienten eller supervisanden er ekspert på eget liv og således har adgang til løsninger. Det er derfor terapeutens eller supervisors opgave at udvikle og understøtte en konstruktiv atmosfære for forandring og være medvirkende til, at der kan skabes en forventning om forandring. De skriver også, at fokus i vores tid også er på analyse af refleksion, da der hos klienter og supervisander findes et ønske om en dybere forståelse af problematikkerne.

Forfatterne arbejder grundigt med interviewet, hvor klienterne får muligheden for at tale om oplevelser, handlinger, tanker og ideer. En særlig kvalitet er forfatternes demonstration af "trancetaler", hvor der gives spændende eksempler på det, som terapeuten eller supervisor fortæller til klienten eller supervisanden under trancen.

Sproget, som anvendes i den hypnotiske relation med klienter eller kursister, får et poetisk islæt, hvor en enkelt metafor eller en ultrakort historie kan udgøre et afgørende vendepunkt. Det præsenterede materiale, som er krydret med mange eksempler fra praksis, har en poesi og lethed, som virker tranceinviterende.

## Bogens opbygning

Bogen består af to dele. Den første del i kapitlerne 1-10 har fokus på præsentation af metoder og på hypnose i terapi: Kapitel 1: Hypnose

og trancearbejde. Kapitel 2: Hypnosens fænomenologi. Kapitel 3: Det indre kors stemmer. Kapitel 4: Tranceinvitation. Kapitel 5: Det rummelige mulighedsskabende sprog. Kapitel 6: At nyttiggøre alt i terapi. Kapitel 7: Somatisk forankring af problem og resurser. Kapitel 8: Eksternalisering som arbejdsmetode. Kapitel 9: At vikle historier rundt om en problemstilling. Kapitel 10: Fremtidsforestillinger trækker i nuet, og nuet skubber til fremtiden.

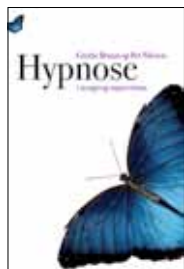
Den anden del af bogen i kapitlerne 11-15 omhandler hypnose i supervision, hvor der fokuseres både på den individuelle supervision og på gruppesupervision. Kapitel 11: Supervision og hypnose. Kapitel 12: Hypnose og historier i supervision. Kapitel 13: Progression i supervision. Kapitel 14: Supervision med hypnose-intervention i moduler. Kapitel 15: Minimalistisk træning i hypnose.

Både den første og anden del består af eksempler, hvor teori og metode illustreres på bedste vis.

Bogen kan læses i sin helhed, men kan også med fordel bruges som et lettilgængeligt opslagsværk til alle, som leder efter inspiration til en tranceinvitation, en historie eller en god øvelse i arbejdet med terapi og supervision. Den har en kvalitet, dybde og grundighed i det præsenterede materiale, hvor læseren ikke kan undgå at bemærke, at det er to vidende og erfarne terapeuter inden for hypnosetraditionen, som kyndigt og berigende tager læseren med ud på en rejse ind i hypnosen. Den henvender sig til den læser, som er ny i mødet med hypnose, og til den læser, hvor arbejdet med hypnose indgår i det vante metodevalg.

Jeg kan vanskeligt forestille mig, at man kan læse bogen uden at indfri forfatternes mål: at læseren, når den sidste side er læst, vil være gået i gang med at anvende hypnose som et supplement til de metoder, man i forvejen anvender i terapi eller supervision. ■

*Marianne Welcher*



## BOGDATA

Grethe Bruun, Per Nilsson: "Hypnose i terapi og supervision". Dansk Psykologisk Forlag, 2012. 254 sider, 298 kr.