

# Europeisk hypnosekongress på Gozo

TEKST

Aslak E. Himle

PUBLISERT 1. november 2005

---

Den 10. kongressen til den europeiske hypnoseforeningen ble gjennomført på den lille øya Gozo nå i høst. Gozo er en liten øy som ligger 20 minutter med ferje nord for Malta. Den har noen av Europas beste strender og er et eldorado for dykkere. På Malta finner man dessuten restene av noen av verdens eldste byggverk, Mnajdra-templene.

Rammen for kongressen var den beste, ikke minst det at man med få unntak var samlet på ett sted med små muligheter til å stikke av fra fellesskapet. Og dessuten – malteserne er noen fortryllende verter. Blide, imøtekommende og ærlige. Jeg kan ikke få fullrost de maltesiske kongressvertene og hotellbetjeningen godt nok.

Til Malta kom det psykologer, tannleger og leger fra hele Europa. Dessuten hadde arrangørene fått tak i mange kapasiteter fra USA. Som det ble sagt under åpningen: «Those who matters are here!» Vel, den var kanskje litt drøy, men mange kapasiteter var med på kongressen – helt sant.

I ettertankens lys er det annen ting som slår meg: Kongressen var et utmerket tverrfaglig forum. Her møttes de ulike profesjoner grunnet en felles faglig interesse. Dette er en god måte å bli kjent på både over lande- og faggrenser. Enten vi møttes på i et arbeidsverksted om integrering av EMDR og hypnose eller over et vinglass etter middagen – kontaktskapingen var i gang.

## Faglig integrering

Integrering er en viktig del av psykologisk praksis, både når det gjelder integrering av ulike teorier og typer praksis. Temaet gikk igjen i flere deler av kongressen. Psykolog Assan Alladin fra Canada tok opp hvordan hypnose kan brukes sammen med kognitiv atferdsterapi. (I den anledning anbefaler han R. A. Chapman (Ed.) (2005). The clinical use of hypnosis in CBT.). Den belgiske psykiateren Nicole Ruysschaert hadde sammen med den amerikanske psykologen Maggie Phillips et utmerket arbeidsverksted om integrering av EMDR og hypnose. EMDR kan utvides med hypnose, og hypnose kan inneholde EMDR.

Kongressens faglige innhold var mangesidig. Her var det noe både for tannleger, leger og psykologer. Det var for eksempel et tredagers arbeidsverksted om ego-state therapy med Maggie Phillips, John Watkins og Claire Frederick. Gunnar Rosén (ny vise-

president i ESH – gratulerer) ledet et tredagers arbeidsverksted om smerte. Det var også et arbeidsverksted om hypnose som et tillegg til psykoterapi.

Etter kongressen er min tro på hypnose blitt enda sterkere. Hypnose kan gi andre behandlingsformer en ekstra kraft og bedre effekten av for eksempel kognitiv atferdsterapi. I mange sammenhenger er hypnose den beste behandlingen, for eksempel i forhold til psykosomatiske lidelser og smerter. Legg også merke til de terapeutiske mulighetene med ego-state terapi og hypnose. The grand old man innen denne behandlingsformen – John G. Watkins – gjorde et minneverdig inntrykk.

## **Kropp og sjel**

Det skjer mye spennende innen hypnosefeltet, ikke minst hva gjelder forholdet mellom kropp og psyke. Hypnose er det beste eksempelet på hvor nær denne sammenhengen er. Som den kjente dr. Dabney Ewin fra New Orleans sa: «The only way to separate the mind from the body is with a guillotine.»

En av de største revolusjoner for menneskeheten er i ferd med å skje nå. Vår innsikt i hvordan hjernen fungerer, gjør store sprang og vil bli stadig bedre i stand til å utnytte sammenhenger mellom kropp og psyke terapeutisk, og hypnosen vil slik styrke sin posisjon.

Men det er viktig at hypnose forblir et beskyttet og seriøst fagfelt fritt for sjarlataner. Vi er vel 200 medlemmer i den norske hypnoseforeningen. Vi må bli flere. Jeg vil oppfordre mine kolleger psykologene til å lære seg hypnose og sette i gang med å praktisere og erfare. Norske tannleger er endelig på full fart inn i sin del av hypnosefaget, det er bra!

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 42, nummer 11, 2005, side 1021*

**TEKST**

**Aslak E. Himle**