

Om den danske oversættelse af SHSS:C

Dette er en oversættelse af selve manuskriptet, som læses for deltagerne. De generelle instruktioner har vi af praktiske og validitetsmæssige grunde ikke oversat, så de skal findes i de engelske versioner af SHSS:C som er gratis og frit tilgængelige på internettet. Der findes en udførlig liste med suggestibilitets-tests på <http://hypnosisandsuggestion.org/suggestibility-scales.html>.

Oversættelsen har taget udgangspunkt i John Kihlstroms version af SHSS:C skalaen. Vi har dog fjernet alle henvisninger til en tidligere hypnose (Kihlstrom administrerede først HGSHS:A og derefter SHSS:C). Vi har også fjernet instruktionerne til et detaljeret post-interview.

Vi har ændret væsentligt på opsætningen, således at manuskriptet er nemmere at bruge. Fx er der lavet punktopstilling ved de steder, hvor én af flere alternativer skal læses højt. På samme måde har vi udarbejdet et nyt scoringsark, som er simpelt og overskueligt.

Oversættelsen er sket i regi af projektet "Hjerneskade i arbejde" som ledes af Jonas Kristoffer Lindeløv, ph.d., Aalborg Universitet og bl.a. er støttet med midler af Tryk Fonden. Denne oversættelse kan citeres som:

Lindeløv, J.K., Beck, A.K., Schøtz, J. (2017) *Stanford Hypnotic Susceptibility Scale form C, Danish version.*

Organisering og procedure for oversættelsen

Denne oversættelse er udarbejdet i foråret 2017 af

Jonas Kristoffer Lindeløv, ph.d., Aalborg Universitet
Ane Katrine Beck, autoriseret psykolog
Jeppe Schøtz

Jonas har ledet arbejdet med oversættelsen. Ane Katrine og Jeppe har mange års erfaring med klinisk hypnose mens Jonas forsker i hypnose. Ane Katrine oversatte delprøve 1-6, Jeppe oversatte delprøve 7-12 og Jonas har oversat flere brudstykker fra hele manuskriptet. Herefter reviewede alle tre oversættere hele det oversatte manuskript i forhold til det engelske og kom med forbedringsforslag med henblik på bedst at afspejle det engelske manuskript samtidig med at den danske oversættelse blev flydende og sammenhængende. Efter yderligere en runde med review og forbedringsforslag blev manuskriptet afprøvet på fem personer, hvorefter de sidste justeringer blev foretaget.

Afvigelser fra det engelske manuskript

Nogle steder fandt vi Kihlstroms engelske version lidt uklar (særligt instruktionerne til hypnotisøren og scoring), og her har vi brugt den originale SHSS:C fra Weitzenhoffer, for afklaring. Det betyder fx at Delprøve 13 scores på to forskellige måder: som Kihlstrom og Weitzenhoffer.

Det har været en prioritet at bevare et flydende og letforståeligt sprog med den rigtige overordnede mening, frem for en ord-nær oversættelse. Det skal der tages hensyn til i en evt. back-translation. Flere steder er en direkte oversættelse af den engelske høflighed fx blevet udeladt ("please", "I would like you to"), da det virker unaturligt og påfaldende på dansk.

H er en liste over de tekststeder, hvor vi har afvejet væsentligt fra en tekstnær oversættelse, med henblik på at opnå en letforståelig og naturlig hypnose på dansk:

- Det er vores klare vurdering, at vi har foretaget den største fortolkning af det originale manuskript i Delprøve 0 afsnit "Åbne 1" hvor "*... hypnosis is perfectly normal and natural, and follows from the conditions of attention and suggestion we are using together.*" blev oversat til "*Hypnose er en helt normal og naturlig tilstand, som opstår mennesker imellem når vi fokuserer opmærksomheden på forskellige ideer.*"
- I håndsænkning er *basketball* oversat til *petanquekugle*, da færre danskere har erfaringer med basketballs og da petanquekugler er nemmere at have i sin hånd, så deltageren ikke bekymrer sig om hvorvidt de taber bolden/kuglen.
- I myggehallucinationen er "*high-pitched buzzing*" oversat til "*den lyse summen*".
- I Armstivhed er der ikke en mundret dansk oversættelse af "rigid", som vi har oversat til "fastlåst". "Splintet" har vi oversat til at armen er i en skinne.
- I Anosmi mangler vi danske ord der indfanger "*smell odor*". Vi har oversat det til "*lugte noget*".

Indholdsfortegnelse

DELPRØVE 0: INDUKTION MED ÅBNE ØJNE.....	3
DELPRØVE 0: INDUKTION MED LUKKEDE ØJNE.....	6
OPTÆLLING FRA 1 TIL 20 (FORDYBELSE).....	8
DELPRØVE 1: HÅNDSÆNKNING.....	9
DELPRØVE 2: HÅNDFRASTØDNING.....	10
DELPRØVE 3: MYGGEHALLUCINATION.....	11
DELPRØVE 7: ALDERSREGRESSION.....	15
DELPRØVE 8: ARM IMMOBILISERING.....	17
DELPRØVE 9: ANOSMI (OPHÆVET LUGTESANS).....	18
DELPRØVE 10: HALLUCINERET STEMME.....	19
DELPRØVE 11: NEGATIV VISUEL HALLUCINATION.....	20
SUBJEKTIV SCORING AF DEN HYPNOTISKE DYBDE.....	21
DELPRØVE 12: POSTHYPNOTISKE FORSLAG.....	22
DELPRØVE 13: POSTHYPNOTISK HUKOMMELSESTAB.....	23
SHSS:C REGISTRERINGSARK.....	24

Delprøve 0: Induktion med åbne øjne

I hele Delprøve 0: Hvis øjnene lukker, så gør din sætning færdig og indsæt følgende sætning, før du fortsætter:

Du er nu behageligt afslappet, men du kommer til at slappe meget mere af... meget mere. Dine øjne er lukket nu. Bare hold øjnene lukkede, indtil jeg beder dig om at åbne dem eller vågne op.

Herefter skifter du til den "lukkede" serie og læser den til ende derfra hvor du nåede til. Fx hvis deltageren lukker øjnene midtvejs i "Åbne 3", (1) læser du ovenstående så snart du kan, (2) læser videre i "Lukkede 3" fra det tilsvarende sted, og (3) læser herefter "Lukkede 4", "Lukkede 5", "Lukkede 6" og "Lukkede 7".)

SCORING: hvillken del af "Åben" serien deltageren lukkede øjnene i.

Start her

Kan du se den sorte nål på væggen derovre? Jeg kalder den "målet" fra nu af. Jeg vil gerne have dig til at slappe af i stolen, blive ved med at kigge på målet og samtidig lytte til min stemme. Imens vil jeg give dig nogle instruktioner, som vil hjælpe dig med at slappe af og fokusere din opmærksomhed endnu mere og gradvist gå i en tilstand af hypnose.

Åbne 1

Fortsæt med at kigge på målet. og mens du stirrer på det, så bliv ved med at lytte til mine ord. Du kan blive hypnotiseret, hvis du vil gøre, hvad jeg beder dig om, og hvis du fokuserer på målet og det jeg siger. Du har allerede vist, at du gerne vil, ved at komme her i dag, så jeg antager, at din tilstedeværelse betyder, at du gerne vil opleve alt hvad du kan. Du kan kun blive hypnotiseret, hvis du ønsker det. Der ville ikke være nogen pointe i at deltage, hvis du har modstand mod at blive hypnotiseret. Bare gør dit bedste for at fokusere på målet og lyt godt efter hvad jeg siger, og bare lad det ske som sker. Bare giv slip. Vær helt opmærksom på hvad jeg beder dig om at tænke på. Hvis dine tanker vandrer væk, så bring dem tilbage på målet og til mine ord, og så kan du let opleve, hvordan det er at blive hypnotiseret.

Hypnose er en helt normal og naturlig tilstand, som opstår mennesker imellem når vi fokuserer opmærksomheden på forskellige ideer. Det handler først og fremmest om at fokusere stærkt på en bestemt ting. Nogle gange kan du opleve en hypnoselignende tilstand for eksempel hvis du kører på en lige vej og ikke lægger mærke til vejens omgivelser. Afslapningen i hypnose minder meget om de første stadier, når man er på vej til at falde i søvn, men i hypnose vil du ikke sove i almindelig forstand, fordi du fortsat vil høre min stemme og være i stand til at dirigere dine tanker til de emner, som jeg foreslår. Hypnose minder lidt om at gå i søvne, fordi personen ikke er helt vågen, men stadig kan mange af de ting, man gør, når man er vågen. Jeg vil gerne bede dig om blot at følge med og lad det ske som sker. De fleste synes, at hypnose er en spændende oplevelse.

Åbne 2

Bare tag det roligt og lad dig selv slappe af. Bliv ved med at kigge på målet så stabilt som du kan, mens du kun tænker på punktet og mine ord. Hvis dit blik driver væk, så lad det ikke påvirke dig... Bare fokusér på målet igen. Læg mærke til hvordan målet forandrer sig, hvordan skyggen falder på væggen, hvordan den nogle gange er sløret – og nogle gange klar og tydelig. Uanset hvad du ser, er det fint. Bare giv plads til det som kommer til dit sind, og bliv ved med at fokusere på målet lidt længere. Efter et stykke tid vil dine øjne have stirret længe nok, og de vil begynde at føles meget trætte, og du begynder at ønske, at øjnene var lukkede. Så lukker de sig af egen kraft. Når det sker, så bare lad det ske.

Åbne 3

Slap mere og mere af. Mens du *tænker* på at slappe af, vil dine muskler slappe af. Start med din højre fod, slap af i musklerne i dit højre ben... og nu musklerne i venstre ben... bare slap af over det hele. Slap af i din højre hånd, din underarm, din overarm... og i skulderen... Lige præcis... Nu i din venstre hånd... din underarm... og overarm... og skulderen... Slap af i din hals og i dit bryst... mere og mere afslappet... fuldstændig afslappet... Fuldstændig afslappet.

Åbne 4

Efterhånden som du bliver mere afslappet vil din krop føles som om den bliver tungere eller måske følelsesløs. Du vil begynde at få denne fornemmelse af følelsesløshed eller tyngde i dine ben og fødder... i dine hænder og arme... gennem din krop... som om du synker dybt ned i stolen under dig. Stolen føles stærk: Den vil holde din tunge krop efterhånden som den føles tungere og tungere. Dine øjenlåg føles også tungere, tunge og trætte. Du begynder at føle dig mere døsigt og søvnig. Du trækker vejret frit og dybt, frit og dybt. Du bliver mere og mere træt og søvnig. Dine øjenlåg bliver tungere, mere og mere trætte og tunge.

Åbne 5

Ved at stirre på målet i så lang tid er dine øjne blevet trætte. Måske gør de lidt ondt og dine øjenlåg føles meget tunge. Snart vil du ikke længere kunne holde øjnene åbne. Du vil have udholdt ubehaget længe nok, dine øjne er trætte af at stirre, og øjenlågene vil føles alt for trætte til at forblive åbne. Dine øjne bliver fugtige af anstrengelsen. Du bliver mere og mere træt og søvnig. Anstrengelsen i øjnene føles bare større og større. Det ville være en lettelse at lade dine øjne lukke sig og slappe helt af... slappe helt af... Snart har du anstrengt dig længe nok; anstrengelsen vil føles så stor, at du bare tager imod, når øjnene lukker sig af sig selv.

Åbne 6

(a) Dine øjne er trætte og dine øjenlåg føles meget tunge. Hele din krop føles tung og afslappet. Du mærker en behagelig varm summende fornemmelse gennem din krop, efterhånden som du bliver mere og mere træt og søvnig. Søvnig og træt. Træt og søvnig. Bare hold dine tanker på det jeg siger; lyt til

min stemme. Dine øjne bliver helt slørede af at stirre. Du kan næsten ikke se målet mere, fordi dine øjne er så anstrengte. Belastningen bliver større, større og større, større og større.

Hvis øjnene ikke er lukket endnu, så fortsæt. Hvis øjnene lukker, så fortsæt til '0. Lukkede 6' og fortsæt indtil 0.lukkede 7'.

(b) Dine øjenlåg er tunge. Meget tunge. De bliver tungere og tungere, tungere og tungere. De sænker sig ned, ned, ned. Dine øjenlåg føles som der er lagt vægt på, tunge, trukket ned af vægten... Så tunge... Dine øjne blinker... blinker... og lukker sig i, lukker sig i...

Fortsæt hvis øjnene endnu ikke er lukkede. Hvis øjnene er lukkede, så gå til "0. Lukkede 7".

(c) Snart vil dine øjne lukke af sig selv... men der er ingen grund til at belaste dem mere. Du har koncentreret dig godt om målet og er blevet meget afslappet. Nu er vi nået til tidspunktet, hvor du gerne bare må lukke dine øjne.

Hvis øjnene ikke lukkes, så forsæt:

(d) Sådan. Bare luk øjnene nu...

Åbne 7

Du føler dig nu dejlig afslappet, men du vil blive endnu mere afslappet. Det er lettere at slappe af nu, hvor dine øjne er lukkede. Bare hold dem lukkede indtil jeg beder dig åbne dem eller jeg beder dig om at vågne igen. Du føler dig behageligt afslappet og søvnig mens du bare fortsætter med at lytte til min stemme. Bare hold din opmærksomhed på det jeg siger. Du bliver mere og mere afslappet og søvnig. Snart vil det føles som du sover dybt, men du vil ingen problemer have med at høre mig. Du vil ikke vågne før jeg beder dig om det...

Fortsæt med optælling 1-20

Delprøve 0: Induktion med lukkede øjne

Lukkede 2

Tag det roligt og bare lad dig selv slappe af. Slip spændingerne. Bare lyt opmærksomt på min stemme. Hvis dine tanker vandrer væk, er det helt ok, så bring blot din opmærksomhed tilbage til min stemme igen. Nogle gange vil min stemme måske forandre sig lidt, eller lyde som om den er langt væk. Det er helt ok. Hvis du begynder at blive mere træt, er det også fint. Uanset hvad der sker, bare accepter det, og bliv ved med at lytte til min stemme efterhånden som du bliver mere og mere afslappet. Mere og mere afslappet. Bare lyt og slap af. Uanset hvad du oplever, så bare lad det ske.

Lukkede 3

Slap mere og mere af. Mens du *tænker* på at slappe af, vil dine muskler slappe af. Start med din højre fod, slap af i musklerne i dit højre ben... og nu musklerne i venstre ben... bare slap af over det hele. Slap af i din højre hånd, din underarm, din overarm... og i skulderen... Lige præcis... Nu i din venstre hånd... din underarm... og overarm... og skulderen... Slap af i din hals og i dit bryst... mere og mere afslappet... fuldstændig afslappet... Fuldstændig afslappet.

Lukkede 4

Efterhånden som du bliver mere afslappet vil din krop føles som om den bliver tungere eller måske følelsesløs. Du vil begynde at få denne følelse af følelseløshed eller tyngde i dine ben og fødder... i dine hænder og arme... gennem din krop... som om du synker lidt dybere ned i stolen under dig. Stolen føles stærk: Den bærer din krop også når den bliver tungere og tungere. Du begynder at føle dig mere søvning, endnu mere søvning. Du trækker vejret frit og dybt..., frit og dybt. Du bliver mere og mere træt og søvning. Hele din krop bliver mere og mere træt og føles tungere og tungere.

Lukkede 5

Du er afslappet, meget afslappet. Ved at give slip kan du blive endnu mere afslappet. Du kan bevæge dig ned til en endnu dybere, og mere fuldstændigt afslappet tilstand. Du bliver endnu mere træt og søvning. Der er en behagelig følelse af tyngde – måske følelseløshed – gennem hele din krop. Du begynder at føle dig så afslappet, så søvning. Det er lettere at føre dine tanker fra andre ting og tilbage til min stemme. Snart vil du blot lytte søvningt til min stemme, efterhånden som du bliver dybere og dybere afslappet.

Lukkede 6

Du er afslappet, dybt afslappet. Hele din krop føles tung og afslappet. Du mærker en dejlig varm summen gennem din krop efterhånden som du bliver mere og mere træt og søvning. Døsig. Træt. Døsig og træt, Bare hold dine tanker på det jeg siger; lyt til min stemme. Snart vil der ikke være noget at tænke på udover min stemme og mine ord, mens du slapper mere og mere af. Der er ingen problemer, ingen

bekymringer til at forstyrre dig nu. Intet som er vigtigt, udover det som min stemme siger til dig, intet andet er vigtigt nu. Du er kun interesseret i det min stemme fortæller dig nu. Selvom min stemme måske lyder lidt underlig, som om den kommer til dig i en drøm, efterhånden som du synker dybere ned i følelseløshed, tyngdefornemmelsen, dyb afslappelse. Bare slap af, slap af... meget afslappet... dybere, dybere og dybere.

Lukkede 7

Du føler dig behageligt afslappet og søvnig, mens du fortsætter med at lytte til min stemme. Bare hold dine tanker på det jeg siger. Du vil blive endnu mere træt og søvnig. Snart vil du sove dybt, men du vil ingen problemer have med at høre mig. Du vil ikke vågne, før jeg beder dig om det...

Fortsæt med optælling 1-20

Optælling fra 1 til 20 (fordybelse)

Snart vil jeg tælle fra 1 til 20. Mens jeg tæller, vil du mærke, hvordan du bevæger dig ned, dybere og dybere, ned i en dyb afslappende søvn, men du vil stadig kunne gøre de ting, som jeg beder dig om uden at vågne... *et...* Du bevæger dig til en dybere søvn... *to ...* Ned, ned i en dybere, tungere søvn... *tre... fire...* Du falder i dybere og dybere søvn... *fem, seks, syv...* du synker ned i en dybere, dybere søvn. Intet vil forstyrre dig... Hold opmærksomheden på min stemme og de ting, som jeg beder dig om at tænke på. Du finder det lettere bare at lytte til de ting, som jeg siger til dig... *Otte, ni, ti...* halvvejs nu... Bare dybere og dybere søvn...

Elleve, tolv, tretten, fjorten, femten... Selvom du sover dybt, kan du stadig høre mig tydeligt. Du vil altid høre mig klart uanset hvor dybt du føler, du sover. *Seksten, sytten, atten...* Dyb søvn, tung søvn. Intet forstyrrer dig. Du vil opleve mange ting, som jeg vil bede dig om at opleve.

Nitten, tyve... Dyb søvn. Du vil ikke vågne før jeg beder dig om det. Du ønsker bare at sove behageligt og få de oplevelser som jeg beskriver for dig.

Nu vil jeg bede dig forestille dig, at du kan tale, bevæge dig og endda åbne dine øjne, hvis jeg beder dig om det, og stadig forblive lige så hypnotiseret, som du er lige nu. Uanset hvad du gør, så vil du forblive hypnotiseret indtil jeg siger noget andet.

Delprøve 1: Håndsænkning

Hold din højre arm ud i skulderhøjde med håndfladen opad. Sådan, det er rigtigt... Læg nøje mærke til denne hånd, hvordan den føles, hvad der sker i den. Læg mærke til om den føles lidt følelsesløs eller ej, eller summende; den lille anstrengelse det kræver at afholde armen fra at bøje i håndleddet; enhver lille brise som blæser på den. Læg nøje mærke til din hånd nu. Forestil dig at du holder noget tungt i din hånd. Måske en tung petanquekugle eller billardkugle. Noget tungt. Fold dine fingre rundt om den, som om du holdt denne tunge ting, som du forestiller dig er i din hånd... Sådan...

Nu føles hånden og armen tung, som om vægten presser ned... og efterhånden som det føles tungere og tungere vil hånden og armen begynde at bevæge sig ned... som om den blev tvunget ned... bevæger sig... bevæger sig ... ned... ned ... længere og længere ned... tungere... tungere... armen føles mere og mere træt og anstrengt... ned... langsomt men sikkert... ned, ned... længere og længere ned... vægten er så stor, hånden er så tung... du mærker bare vægten tungere og tungere... armen er for tung at holde... den bevæger sig ned, ned... længere og længere ned...

Hvis hånden ikke er helt nede så vent endnu 10 sekunder.

- **Hvis armen IKKE er helt nede:** Det er godt... lad nu din hånd vende tilbage til dens tidligere hvileposition og slap af... Du mærkede sandsynligvis en langt større tyngde og træthed i armen, end du ville have gjort, hvis du ikke havde koncentreret dig om den, og ikke havde forestillet dig noget, som trak den ned. Slap nu bare af... din hånd og din arm er nu, som de var, og føles ikke trætte eller anstrengte...

Godt, bare slap af.

- **Hvis armen ER helt nede:** Det er godt... lad nu din hånd vende tilbage til dens tidligere hvileposition... Bare lad den hvile der og slap af... din hånd og din arm er nu, som de var, og føles ikke trætte eller anstrengte... Godt, bare slap af.

SCORING: Giv et point hvis hånden sænkedes mindst 15 cm efter de 10 sekunder var gået.

Delprøve 2: Håndfrastødning

Ræk nu dine arme frem så håndfladerne vender ind mod hinanden. Hænderne skal være tæt på hinanden, men ikke røre.

- **For tæt:** Bare lidt længere fra hinanden.
- **For langt:** Lidt tættere.

Gentag indtil hænderne er i en passende afstand.

Sådan. Nu vil jeg bede dig om at forestille dig en kraft, som påvirker dine hænder ved at skubbe dem væk fra hinanden, som om den ene hånd frastøder den anden. Du tænker på dine hænder, og hvordan de tvinges fra hinanden, og de begynder så at flytte sig væk fra hinanden. Flytter sig længere... og længere fra hinanden... adskiller sig mere og mere... længere og længere væk fra hinanden... længere og længere...

Vent 10 sekunder uden yderligere suggestioner.

- **Ved meget lille bevægelse:** Det er fint... Bemærk hvor tæt tanken og bevægelsen er knyttet til hinanden... Bare tag dine hænder til den oprindelige hvileposition og slap af.
- **Hvis hænderne er fjernet fra hinanden:** Det er fint... Bare tag dine hænder til den oprindelige hvileposition og slap af.

SCORING: Giv et point hvis hænderne er mere end 15 cm fra hinanden efter de 10 sekunder.

Delprøve 3: Myggehallucination

Du har lyttet nøje til mig, og været meget opmærksom. Du har måske ikke bemærket en myg der har summet, som myg gør... Lyt til den nu...hør den lyse summen mens myggen flyver rundt om din højre hånd... den lander på din hånd... måske kilder det lidt... Så, nu flyver den væk igen... Du kan høre den lyse summen... Nu er den tilbage på din hånd, kilder... Måske stikker den dig... du kan ikke lide myggen... du vil gerne af med den... så bare børst den af... kom af med den, hvis den generer dig...

Vent 10 sekunder.

Nu er den væk... Det er en lettelse... Du bliver ikke længere generet... Myggen er forsvundet... Så slap bare af nu, slap bare helt af.

SCORING: Giv et point for grimasser, bevægelse eller andre tegn på påvirkning.

Delprøve 4: Smagshallucination

A: Sød smag

Nu vil jeg bede dig tænke på noget sødt i din mund. Forestil dig at du har noget, som smager sødt i munden, lidt ligesom en smule sukker... og mens du tænker på denne søde smag kan du faktisk begynde at opleve en sød smag... I starten måske lidt svag, men smagen vil vokse i styrke... sødere og sødere... Kan du fortælle mig, hvor sød en smag der er lige nu i din mund?

- **Hvis deltageren smager noget sødt, så få en bedømmelse af hvor stærk smagen er, og hvordan den smager. Hvis den er moderat stærk, så fortsæt til B – Sur smag.**
- **Hvis der kun er en svag smag eller slet ingen smag, så fortsæt:** Det er fint... den bliver måske stærkere... det tager ofte lidt tid for sådan en smag at nå dens fulde styrke... nu bliver den stærkere... stærkere... Sådan... hvordan er den nu? Er den stærkere? **Afvent svar svar og bedøm som ovenfor. Fortsæt til B: Sur smag.**

B: Sur smag

- **Hvis ingen eller kun lidt sød smag:** Det er fint. Nogle hypnotiserede personer kan opleve denne smag tydeligt og andre kan ikke... Lad os se hvordan du oplever en anden smag.
- **Hvis tydelig sød smag:** Det er fint. Læg mærke til at noget forandrer sig i smagen. Den ændrer sig...

Nu begynder du at opleve en *sur* smag i munden... en sur smag, som hvis du har citron i munden eller eddike... Smagen bliver mere og mere sur... Har du den sure smag i munden nu?

Bemærk og spørg evt. ind til svaret på samme måde som for A: Sød smag.

- **Hvis ingen eller kun lidt sur smag:** Rigtig fint... ikke alle vil opleve smage som disse når man er i hypnose. Din mund føles ret normal. Bare slap af og tænk ikke mere på forskellige smage... bare fortsæt med at slappe af...
- **Hvis tydelig sur smag:** Hvordan er smagen sammenlignet med den søde smag, som du oplevede før? Er den svagere? Stærkere? Rigtig fint... Læg nu mærke til at den sure smag forsvinder væk, og munden igen føles ligesom tidligere, før jeg nævnte forskellige typer smag for dig... Sådan... helt normal nu... og du fortsætter bare med at slappe af... mere og mere afslappet...

SCORING: Giv point hvis begge smage opleves, OG et af følgende er opfyldt: (1) mindst én af dem opleves som stærk eller (2) mindst én af dem er ledsaget af tydelige tegn som fx bevægelse i læberne eller grimasser.

Delprøve 5: Armstivhed

Hold nu din højre arm strakt ud foran dig – og dine fingre strakt. Sådan – højre arm strakt. Tænk på at din arm bliver mere og mere stiv... stivere... meget stiv. Mens du tænker på, at armen bliver stiv, vil du kunne mærke, at den bliver stiv. Mere og mere stiv og fastlåst, som om din arm var i en skinne, så albuen ikke kan bøjes... Stiv ... den bliver holdt stiv, så den ikke kan bøjes. En arm i en stram skinne kan ikke bøjes... Stiv... Din arm føles som den er i en stram skinne... test hvor stiv og fastlåst den er... *prøv* at bøje den ... *prøv*...

Vent 10 sekunder.

- **Hvis armen bøjer meget:** Det er fint. Du vil have muligheden for at opleve mange ting. Du lagde måske mærke til, hvordan din arm blev mere stiv, mens du tænkte på den som stiv, og hvor mange kræfter du skulle bruge for at bøje den. Din arm er slet ikke stiv mere. Bare bring den tilbage til hvileposition og slap af.
- **Hvis armen ikke bøjer betydeligt:** Det er fint... Bare slap af... prøv ikke at bøje din arm længere... den er ikke stiv mere ... bare lad den slappe af i hvilepositionen. Bare slap af.

SCORING: Giv point hvis hånden forskyder sig mere end 5 cm fra den strakte arms linje indenfor de 10 sekunder.

Delprøve 6: Drøm

Vi er interesserede i at finde ud af, hvad hypnose og det at være hypnotiseret betyder for folk. En af måderne vi kan undersøge dette er via de drømme, som folk har, når de er hypnotiserede. Nogle mennesker drømmer direkte om betydningen af hypnose, mens andre drømmer om meningen på en indirekte måde, symbolsk, ved at drømme noget, som ikke ser ud til at være direkte forbundet med hypnose, men som kan være det. Hverken du eller jeg ved, hvilken slags drøm du vil få, men jeg giver dig nu lov til at hvile dig lidt, og du vil få en behagelig drøm... en rigtig drøm... Sådan en drøm, som når du drømmer om natten og drømmer en dejlig drøm... Når jeg stopper med at tale til dig om lidt, vil du begynde at drømme. Du vil have en drøm om hypnose. Du vil drømme om, hvad hypnose betyder... Nu falder du i søvn... dybere og dybere søvn... Meget ligesom når du sover om natten... snart vil du sove dybt, sove trygt. Så snart jeg stopper med at tale, vil du begynde at drømme. Når jeg taler til dig igen, vil du stoppe med at drømme, hvis du stadig drømmer, og du vil lytte til mig ligesom du gjorde før. Hvis du stopper med at drømme før jeg taler til dig igen, vil du blive ved med at være behageligt og dybt afslappet... Sov nu og drøm... Sov dybt...

Vent to minutter. Fortsæt så.

Godt, nu er drømmen ovre. Hvis du havde en drøm, vil du kunne huske enhver detalje i den ganske tydeligt. Du føler dig ikke specielt søvrig eller anderledes ift. hvordan du havde det, før jeg bad dig om at falde i søvn og drømme, og du fortsætter bare med at være dybt hypnotiseret. Uanset hvad du drømte, så kan du ganske tydeligt huske det, og jeg vil bede dig beskrive det for mig fra starten. Så fortæl mig nu om drømmen, lige fra starten.

- **Hvis deltageren ikke har drømt:** Det er helt i orden... det er ikke alle som drømmer.
- **Hvis deltageren tøver, eller fortæller i vage detaljer, så spørg stilfærdigt efter detaljer.**
Fortsæt så:
- OK... det var alt omkring drømmen.

SCORING: Giv point hvis deltageren har en oplevelse, som kan sammenlignes med en drøm – ikke bare vage, flydende oplevelser, eller tanker eller følelser uden ledsagende billeder.

Delprøve 7: Aldersregression

Fortsæt med at gå dybere og dybere ind i den hypnotiske tilstand. Jeg vil give dig en blok papir og en blyant, som du med lukkede øjne, kan holde på en behagelig måde. Hvilken hånd skriver du med? **Placer blyanten i den angivne hånd.** Og her er en blok papir til din anden hånd. **Placer blokken i den anden hånd.** Bare hold dem sådan, i en behagelig position, og bliv ved med at holde dine øjne lukkede.

Vil du skrive dit navn på papiret nu? Bare hvor det passer dig, måske i nærheden af toppen... Og mens du skriver, kan du også skrive din alder... Og datoen i dag... **Fortæl deltageren dagens dato og måned.**

Det er fint. Hold nu papir og blyant i hånden og hør godt efter, for jeg vil gerne have dig til at tænke over, da du gik i fjerde eller femte klasse. Hvilken klasse foretrækker du?

Hvis nødvendigt så bed deltageren vælge et andet klassetrin.

Det er fint... Om lidt vil du opleve dig selv, sidde som en lille **dreng / pige** på en dejlig dag i **fjerde / femte** klasse, hvor du skriver eller tegner på noget papir...

Jeg vil nu tælle til fem, og på fem vil du være tilbage i **fjerde / femte** klasse... *Et...* Du går tilbage til fortiden. Det er ikke længere **Nutidens årstal**, eller **Årstal minus ét år**, eller **Årstal minus fem år**, men meget tidligere... *To...* Du bliver stadig yngre og mindre... Snart vil du være tilbage i **fjerde / femte** klasse, på en meget dejlig dag... *Tre...* Du bliver hele tiden yngre og yngre, mindre og mindre. Snart vil du være tilbage i **fjerde / femte** klasse, og du vil opleve det præcis som du gjorde tidligere, på en dejlig dag, hvor du sad i klassen og skrev eller tegnede... *Fire...* Du vil meget snart være tilbage... Igen som en lille **dreng / pige** i en **fjerde / femte** klasse. Du er der næsten nu... Om et kort øjeblik vil du være tilbage. *Fem!* Du er nu en lille **dreng / pige** i klasseværelset på skolen.

Spørg og afvent svar for hver af følgende.

Hvad hedder du?

Og hvor gammel er du?

Hvor er du?

Hvem er din lærer?

Derefter fortsæt, selv hvis ikke tegn på regression.

Nu har du en blok papir, og du holder en blyant, og jeg vil gerne have dig til at skrive dit navn på blokken med blyanten... Det er fint, og nu skal du skrive din alder... Og nu datoen, hvis du kan... Og ugedagen?

Hvis deltageren nægter at skrive, så få mundtlige svar. Derefter fortsæt uanset svarene.

Nu er du ikke længere være i **fjerde / femte** klasse, men du vil være endnu yngre, tilbage i første eller anden klasse. Hvilken ville du foretrække?

Hvis nødvendigt så bed deltageren vælge et andet klassetrin.

Det er fint... Nu vil jeg tælle til to, og så vil du være i **første / anden** klasse. *Én*, du bliver endnu mindre, og går tilbage til en dejlig dag, hvor du gik i **første / anden** klasse... *To*, du er nu i **første / anden** klasse, og sidder glad i skolen med noget papir og blyant... Du er i **første / anden** klasse

Hvad hedder du?

Og hvor gammel er du?

Hvor er du?

Hvem er din lærer?

Vil du venligst skrive dit navn på papiret?... Det er fint... Og kan du nu skrive hvor gammel du er?...

Det er fint... Og kan du fortælle mig, hvilken dato det er i dag?... Eller ugedagen?

Uanset svarene så fortsæt:

Det er fint. Og nu kan du vokse op igen og komme helt tilbage til **nuværende dag, måned, år** i lokalet på _____. Du er ikke længere en lille **dreng / pige**, men en voksen person på **XXX** år der sidder i en stol dybt hypnotiseret.

Hvis nogle af følgende svar ikke passer, så ret blidt deltageren og gentag.

Hvor gammel er du?

Og hvad er datoen?

Og hvor er du?

Det er rigtigt... I dag er **ugedag, måned, år**, du er **XXX** år, og det er i lokalet på _____.

Fint... Alt er tilbage som før. Nu vil jeg tage blokken og blyanten, du har holdt, og du kan bare blive ved med at slappe godt af...

Fjern forsigtigt blok og blyant.

SCORING: Giv et point hvis der er en tydelig ændring fra den nuværende håndskrift til mindst én af håndskrifterne fra en tidligere alder.

Delprøve 8: Arm immobilisering

Du er meget afslappet og veltilpas, med en følelse af tyngde i hele kroppen. Jeg vil nu bede dig tænke på din venstre arm og hånd. Læg godt mærke til dem. De føles tunge og følelsesløse, meget tunge.....Din venstre arm føles så tung.... Selv mens du tænker over hvor tung den er, bliver den tungere og tungere... Din venstre arm bliver tungere... *Virkelig tung... Virkelig virkelig tung...* Din hånd bliver tungere, *meget tung*, som om den bliver presset ned mod **dine lår/underlaget**. Om lidt ønsker du sikkert at finde ud af, hvor tung din hånd er... Den virker alt for tung, til at kunne bevæge sig... Men på trods af at den er så tung, kan du måske flytte den en ganske lille smule, men måske er den endda for tung til det... Prøv bare at finde ud af, hvor tung den er... *Bare prøv* at løfte din hånd... *Bare prøv...*

Vent op til 10 sekunder.

- **Hvis hånden løfter sig væsentligt:** Det er fint. Du kan se at den var sværere at løfte end normalt på grund af den afslappede tilstand du er i. Bare flyt din hånd tilbage og slap af... Din hånd og arm føles normal igen... De er ikke længere tunge... Bare afslappede... Bare slap af i hele din krop.
- **Hvis hånden ikke løftes væsentligt:** Det er fint... Stop med at prøve... Bare slap af... Din hånd og arm føles normal igen. De er ikke tunge mere.... Bare slap af... Bare slap af i hele din krop.

SCORING: Giv point hvis armen stiger mindre end 2,5 cm indenfor de 10 sekunder.

Delprøve 9: Anosmi (ophævet lugtesans)

Hav en lille skruelågs flaske fyldt med ufortyndet pebermynteolie klar. Kontroller at lugten tydeligt kan lugtes.

Om et øjeblik vil du ikke være i stand til at bruge din lugtesans længere... Selv nu er du ved at blive mindre og mindre i stand til at lugte noget... Du kan lugte mindre og mindre... Mindre og mindre... Meget snart vil du være ude af stand til at lugte selv de stærkeste dufte... Nu kan du ikke længere lugte noget som helst. Du kan ikke længere lugte nogen form for dufte. Jeg vil placere en lille flaske med duftstof under din næse, så du selv kan opleve, at din lugtesans er helt væk, og at du ikke kan lugte noget... Din næse er helt ufølsom... Oplev selv at din næse er bedøvet, ude af stand til at lugte nogen form for dufte...

Placer den åbne flaske 7,5 cm væk fra deltagerens næse. Fjern flasken når deltageren har snuset tilfredsstillende.

Snus godt til dette...

- **Hvis deltageren snusede tilfredsstillende:** Kunne du lugte noget?
 - **Hvis ja:** Hvordan lugtede det for dig?
 - **Hvis nødvendigt:** Kan du fortælle hvad det var? Hvor stærkt var det?
- **Hvis deltageren ikke snusede tilfredsstillende:** Du kan tage et bedre snus end det... **Placer flasken under næsen og fjern flasken når deltageren har snuset tilfredsstillende ligesom før.** Bare snus godt, så du kan opleve, at du virkelig ikke kan lugte. Hvordan lugter det for dig?
 - **Hvis nødvendigt:** Kan du fortælle hvad det var? Hvor stærkt var det?

Alle deltagere: Det er fint... Nu er din næse er på vej tilbage til sin normale evne til at lugte... Om et øjeblik vil du være i stand til at lugte som du altid har været i stand til... Nu kan du lugte helt normalt, ligeså godt som nogensinde før. Her, tag et godt snus af dette.

Placer flasken under næsen, og fjern den som før.

Hvordan lugter det sammenlignet med hvad du lugtede for lidt siden? **Afvent svar.**

OK, alt er tilbage til det normale igen. Vi er færdige med lugtene. Bare bliv siddende og slap af.

SCORING: Giv et point hvis deltageren ikke kunne lugte noget og der ikke kom åbenlyse reaktioner på lugten.

Delprøve 10: Hallucineret Stemme

Jeg glemte at nævne for dig før, at der er nogen i det andet rum, der ønsker at stille dig nogle spørgsmål om dig selv, som en del af vores forskning, såsom hvor gammel du er, hvor du er født, hvor mange brødre og søstre du har, og par andre lignende faktuelle spørgsmål. Jeg håber, du ikke har noget imod, at svare på disse spørgsmål. Spørgsmålene vil blive stillet fra en højttaler med indbygget mikrofon, der er på væggen ved din **højre/venstre (væk fra hypnotisøren)** side. Tal tydeligt og højt så du tydeligt kan høres. Højttaleren er netop blevet tændt... Og her kommer det første spørgsmål...

Vent 10 sekunder og fortsæt derefter.

- **Hvis intet svar:** Hørte du ikke spørgsmålet?
- **Hvis deltageren ikke hører noget:** Det er fint. Lad os gå videre til noget andet. Der er ingen stemme der stiller spørgsmål.
- **Hvis deltageren hører spørgsmål, men ikke svarer højt:** Jeg kunne ikke høre hvad du sagde. Svar så højt, at jeg også kan høre dig. **Ved højt svar, gå til næste punkt.**
- **Hvis deltageren hører og besvarer højt, så afvent tre eller fire svar og afslut så:** Det er fint. Jeg tror at du har besvaret nok spørgsmål. Vi må hellere gå videre til noget andet. Der er ikke længere nogen stemme der stiller spørgsmål.

SCORING: Giv et point hvis deltageren svarer realistisk mindst én gang, eller klart giver tegn på at give hallucinerede svar.

Delprøve 11: Negativ Visuel Hallucination

Klargør tre farvede æsker. Sørg for at skrivebordet er rimeligt frit for andre genstande.

Nu mens du sidder med lukkede øjne, placerer jeg nogle ting på skrivebordet foran dig.

Arranger æskerne på et tomt område af skrivebordet indenfor deltagerens synsfelt.

Om lidt vil jeg bede dig om at åbne dine øjne og se på skrivebordet foran dig, mens du forbliver hypnotiseret som du nu er. Jeg har placeret to æsker foran dig. Faktisk er det det eneste der er: bare to æsker. To små æsker og intet andet... Ok, åben dine øjne langsomt, og se på æskerne. Ser du dem? Kan du se noget andet?

- **Hvis deltageren rapporterer tre æsker:** Det er rigtigt... Der er virkelig tre æsker. Hvilke farver er de? Afvent svar. Det er rigtigt, de er rød, hvid og blå. Bare luk dine øjne og slap af, mens jeg tager dem væk.
- **Hvis deltageren kun ser to æsker:** Det er rigtigt. Du ser kun de to æsker. Vil du venligst fortælle mig, hvordan de ser ud? **Spørg ind efter behov:** Er de store? Er de ens? Hvilken farve er de? Det er rigtigt, de er **Farve 1** og **Farve 2**. Forresten er **Farve 1** æsken til højre eller venstre for **Farve 2** æsken? **Afvent svar.** Det er rigtigt. Men se nu rigtigt godt efter.... Er der i virkeligheden ikke tre æsker? Der er faktisk tre æsker... Hvad er farven på den tredje æske?

Hvis deltageren fortsætter med at benægte tredje æske: Ok, bare luk øjnene igen. Og når du åbner dine øjne igen, vil du se tre æsker, hvor der før kun var to. Fordi der er faktisk tre æsker. Nu åbner dine øjne og ser de tre æsker.

SCORING: Giv et point hvis deltageren i starten kun rapporterer to æsker, uanset om den negative hallucination er opretholdt. Pointet kan også gives, hvis den tredje æske opfattes vagt som en farvet plet eller skygge.

Subjektiv scoring af den hypnotiske dybde

Det er fint... Nu jeg vil gerne have dig til at tænke på en skala for hypnotisk dybde, hvor NUL er lysvågen, EN er afslappet og døsig, TO betyder, at du er på vej ind i hypnose... FIRE eller FEM er en moderat hypnotisk tilstand, den tilstand de fleste folk let kan opnå, og TI betyder et dybt hypnotisk niveau. Men folk kan gå dybere end det, endnu dybere end TI, til et meget dybt hypnotisk niveau.

Hvad er din hypnotiske dybde lige nu?

SCORING: Noter dybden i svararket

Delprøve 12: Posthypnotiske forslag

Sørg for at mindst en blyant er klar i blyantsholderen på skrivebordet.

Ok, forbliv dybt afslappet, men hør godt efter, hvad jeg fortæller dig nu. Om lidt vil jeg begynde at tælle baglæns fra tyve til én. Du vil vågne gradvist, men du vil stadig være i din nuværende hypnotiske tilstand under det meste af optællingen. Når jeg når *fem* vil du åbne dine øjne, men du vil ikke være fuldt vågen. Når jeg når til *en* vil du være helt tilstede, i en normal vågen tilstand. Du vil dog have været så afslappet, at du vil have problemer med at huske de ting, jeg har sagt til dig, og de ting, du gjorde eller oplevede mens du var hypnotiseret. Du vil opleve, at det vil tage så mange kræfter at huske, at du vil foretrække ikke at forsøge. Det vil være meget lettere bare at glemme alt, indtil jeg fortæller dig, at du kan huske. Du vil glemme alt hvad der er sket, indtil jeg siger til dig: *Nu kan du huske alt!* Du vil ikke huske noget indtil da. Når du åbner dine øjne føler du dig måske frisk. Jeg vil nu tælle baglæns fra tyve, og på *fem* vil du åbne dine øjne, men ikke helt vågen før jeg siger *én*. På *en* vil du være vågen... Kort efter vil jeg tage en blyant fra blyantsholderen på bordet. Når jeg gør det, vil du rejse dig fra stolen, du sidder i, og flytte dig til den anden tomme stol i rummet, og sætte dig i den. Du vil gøre det, *men glemme at jeg bad dig om det*, ligesom du vil glemme de andre ting, indtil jeg siger: *Nu kan du huske alt.*

Er du klar? Nu: *tyve*, nitten... atten... sytten... seksten... femten ... fjorten... tretten... tolv... elleve... *ti*, halvvejs... ni... otte... syv... seks ... *fem*... fire... tre... to... *en*... Fuldt vågen... Hvordan var det?

- **Hvis deltagerens øjne forbliver lukkede:** Ok, åben dine øjne... helt vågen. Hvordan var det?
- **Hvis deltageren rapporterer følelser af sløvhed:** Det sker nogle gange, og det vil snart gå væk.

SCORING: Mens du er i deltagerens synsfelt, vælger du en blyant fra blyantsholderen og holder den naturligt. Vent 10 sekunder uden kommentar. Bemærk deltagerens respons. Giv et point hvis deltageren laver (mindst) en delvis bevægelse som reaktion på blyanten.

Hvis deltageren husker det posthypnotiske forslag: Føler du nogen trang eller tendens til at flytte dig? Undlad at insistere på, at deltageren flytter sig.

Delprøve 13: Posthypnotisk hukommelsestab

Vil du venligst fortælle mig alt hvad der skete, efter du begyndte at kigge på målet?

Indiker målet ved at pege eller en anden gestus. Når deltageren går i stå, så spørg forsigtigt:

Ellers andet?

Fortsæt forsigtigt med at spørge indtil deltageren ikke kan svare mere. Uanset omfanget af hukommelsestab, fortsæt for alle deltagere:

Ok, lyt nu godt efter hvad jeg siger: *Nu kan du huske alt.* Vil du igen fortælle mig alt hvad der skete, efter du begyndte at kigge på målet?

Indiker lige som sidst målet med en gestus. Når deltageren når en blindgyde, spørg forsigtigt ind til en yderligere blindgyde er nået.

SCORING A (original): Giv et point hvis deltageren husker tre eller færre kritiske delprøver (delprøve 1-11) i den indledende amnesi. Genkaldelsen skal være specifik nok til, at den identificerer én delprøve. Fx er svaret ”noget med mine arme” for uspecifikt til at tælle som en husket delprøve.

SCORING B (Kihlstrom): Giv et point hvis a) er opfyldt OG deltageren husker yderligere to eller flere kritiske punkter efter at amnesien blev annulleret.

SHSS:C registreringsark

NAVN: _____

DATO (DD/MM-YYYY): _____

VARIGHEDER (TT:MM). SESSION INKL. SHSS: _____, SHSS: _____

Sæt ring om scoren til hver delprøve.

Afslut med delprøve 12 og 13 hvis tre delprøver i træk scores til 0.

Delprøve	Score
0. Lukning af øjne. Hvilket afsnit lukkedes øjnene i?	Å1, Å2, Å3, Å4, Å5, Å6a, Å6b, Å6c, Å6d
1. Håndsænkning Hånden sænkedes mindst 15 cm efter 10 sekunder.	0 1
2. Håndfrastødning Hænderne er mere end 15 cm fra hinanden efter 10 sekunder.	0 1
3. Myggehallucination Grimasser, bevægelse eller andre tegn på påvirkning.	0 1
4. Smagshallucination Begge smage opleves OG én stærk eller én med grimasser.	0 1
5. Armstivhed Armen bøjer mindre end 5 cm på 10 sekunder.	0 1
6. Drøm En oplevelse, som kan sammenlignes med en drøm.	0 1
7. Aldersregression Tydelig ændring i håndskrift.	0 1
8. Arm immobilisering Armen stiger mindre end 2,5 cm i løbet af 10 sekunder.	0 1
9. Anosmi Kunne intet lugte og ingen åbenlyse reaktioner på lugten.	0 1
10. Hallucineret stemme Mindst ét realistisk svar eller tegn på hallucinerende svar.	0 1
11. Negativ visuel hallucination Rapport af kun to kasser eller tredje kasse som vag plet/skygge.	0 1
Subjektiv scoring af den hypnotiske dybde (0-10)	_____
12. Posthypnotisk suggestion Deltageren bevæger sig som reaktion på blyanten.	0 1
13 Posthypnotisk hukommelsestab (scor både A og B) A) Husker tre eller færre delprøver under amnesi B) OG husker yderligere mindst to delprøver uden amnesi.	A: 0 1 B: 0 1
TOTAL (Sum af scores for delprøve 1-12)	_____