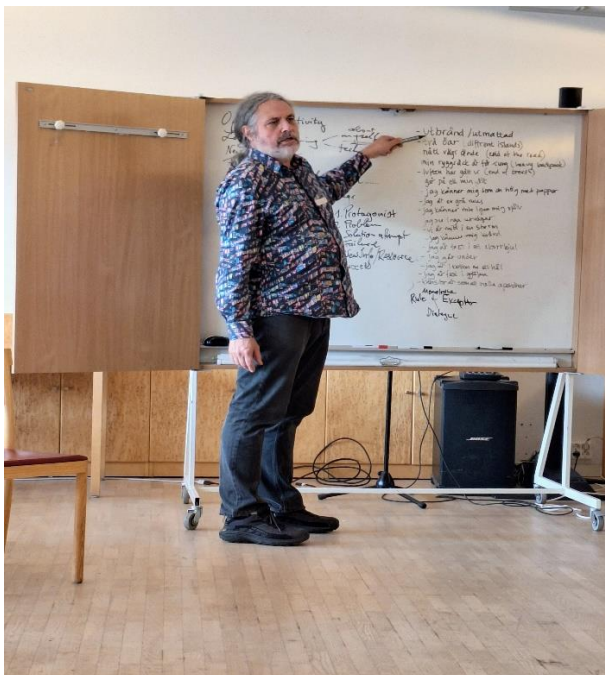


## ***Transformativa dagar med Stefan Hammel***

Hypnos- och systemterapeuten Stefan Hammel gästade Stockholm , FFST (Föreningen för familj- och systemorienterad terapi Stockholm) och CHP (Centrum för hypnos och psykoterapi) i slutet av oktober. **Det var en lagom stor skara som anslöt sig till föreläsning och workshop fredag och lördag för att ge oss känslan av att delta i en " Masterclass" , för att citera en av deltagarna Victoria Carlsen från CHP-**

Hammel beskriver "Hypnosystemic therapy" som en form av samtalsterapi där element från systemterapi, Ericksons hypnopsykoterapi, konstellationsarbete och delarbete ingår. Gemensamt för systemteori och Ericksonianisk hypnosterapi är tanken om människan, livsprocesser som självreglerande system och tanken om förändring som resultatet av små skillnader i ett systems mönster.

Klienterna kommer med sina berättelser om sorg, bekymmer, hinder och vår uppgift menar Hammel är att förlägga deras dysfunktionella historier och transformera dem och öppna upp för mer inspirerande, hoppgivande, läkande berättelser om sig själva. Sedelärande historier kan användas men är ett trubbigare instrument, antingen tar klienten sensmoralen i dem eller så förkastas den. Du som terapeut behöver inte anpassa historien till klienten men metaforer är öppnare och mer användbara.



Första dagen föreläste Hammel på "Utsikten" i Norrmalm. Vi fick bekanta oss med begreppet "storytelling" inom ramen för terapeutiskt arbete. Att erbjuda klienten/paret/familjens undermedvetna en berättelse, som både är lite lik och olik deras egen berättelse har ofta en större effekt än långa samtal. Hammel delade med sig av en guldgruva av träffsäkra historier och metaforer och vi fick både gå igenom vanliga svenska uttryck och metaforer för att sedan öva oss i små grupper på att hitta och använda våra egna.

## Några principer

Börja mötet med att fråga klienten vad som skulle kunna vara det bästa utfallet av detta möte. Låt aldrig klienten stanna vid en känslomässigt svår punkt i sin berättelse för då riskerar klienten att reagera med en freeze respons. Fråga alltid vad som hände efteråt tills historien får en positivare vändning som du kan använda dig och förhöja med en lämplig metafor.

Det gäller att hitta historier eller metaforer som inte är för lika klientens situation. Till mannen vars hus brann ner till grunden berättade Hammel en historia om Kalahariöknen, ett område där det inte växer något men så inträffar det, kanske var fjärde år att en blomma börjar växa i den kala öknen och det är den vackraste blomman du kan tänka dig, purpuröd mot den färglösa bakgrunden. Hur är det möjligt frågade han någon från lokalbefolkningen som förklarade att fröna samlade på det lilla vattnet som kom, ibland under flera år och när det var tillräckligt så sköt det skott och växte till denna vackraste av blommor.

Utvecklingsberättelser där det finns en början och små steg som leder till målet. Typexemplet är historien om "hur du lärde dig gå" (Kroppen utan styrsel och så började du kanske krypa och stärkte muskulaturen så att du nästa gång kunde ställa dig upp på vingliga ben ..kanske ramlade du en gång, flera gånger, hundratals gånger innan du kunde stå stadigt utan stöd och ta ditt första steg , tänk vilken styrka målmedvetenhet du måste haft osv.)

## Huvudpersonen

Huvudpersonen i berättelsen kan vara klienten, eller en fiktiv varelse eller verklig person eller terapeuten själv.

Klienten använder själv metaforer som du kan utgå från som du kan använda dig av på olika sätt, ibland genom att tolka dem bokstavligt Ex med klienten som beskriver att hen befinner sig i ett ekorrhjul. " Hm det betyder att du inte sitter fast, du kan närsomhelst hoppa av ett ekorrhjul " till skillnad från ett skruvstäd. Eller paret som är som två öar, de kan få frågan om det finns några broar? Går bron att öppna? Hur långt är det mellan, går det att simma... Uttrycket "tung ryggsäck" får Hammel att utbrista i ett "aha så du har med dig många souvenirer från livet" eller "vilka vackra stenar, men behöver du verkligen bära med dig alla?"

Terapeutens uppgift är att bena ut problem, och samla på resurser, något Hammel gärna återkommer till. En av övningarna vi gjorde utgick vi från ett problem och föreställde oss lösningen som en film.

En del av arbetet med metaforer känner vi igen både från den narrativa skolan såsom att skapa nya berättelser genom att ge akt på familjesystemets språk, berättelser, historia. Eller från Minuchin och hans arbete med både metaforer och familjernas subsystem. Cirkulära frågor, framtidsfrågor, hypotetiska frågor och omformuleringarna från Milanoskolan och andra som Watzlawick fanns med som en integrerad del i Hammels arbete.

## Dag 2 Terapeutisk modellering med enskilda, par och familjer



Hammel gör sin egen integrerade modell där både konstellationsarbete och partsarbete smälter samman i det han kallar för "terapeutisk modellering". Det var temat för dag 2 där vi hade privilegiet att se Hammel arbeta "live" genom att 2 deltagare ställde upp som "klienter." Vi befann oss denna gång hos Inger Lundmark CHP **på Söder med utsikt över trädgårdar och takåsar.**

Schematiskt beskrivet får klienten först beskriva ett relationsproblem, sedan plockas gradvis problemdelarna/personerna bort och ställs i den bortre sidan av rummet, något Hammel definierar som dissociation, eller subtraktion. Resursfulla personer eller upplevelser ställdes vid klienten sida, vilket kallas för addition och slutligen kan klienten integrera dessa olika delar, transformeras in i framtiden. Under partsarbetet som Hammel visade oss gjordes ett tvärgenerationellt arbete och traumabearbetning utan att egentligen benämna något av det som inträffat. Å ena sidan tog Hammel som terapeut mycket plats i rummet, lång, med markerade rörelser och mycket ord, å andra sidan närmade han sig sårbarhet med en fjäderlätt hand, nästan så att det gick oss spårlöst förbi.

Något som för mig kändes annorlunda mot andra terapeuter var hur medvetet Hammel läste av kroppssignaler och även använde sig utav sin egen fysiska kropp som markör och amplifierare av "klientens" rörelser och andning. Som terapeut var Hammel rörlig över rummet och kommunicerade med hela kroppen.

Vi övade sedan modellering i små grupper med varierande upplevelser. En del tyckte att det var svårt, att det krävdes ytterligare fördjupning, andra grupper genomförde övningarna och kände sig transformerade.

Avslutningsvis spelades Kärleksspelet, ett spel Hammel utvecklat för arbete med par.

Det var värdefulla dagar som gav mycket inspiration. De flesta jag talat med efter föreläsningarna har använt sig av flera av övningarna med positivt resultat. Dagen med metaforer var lättare att ta till sig då han gick igenom huret..och fint att han använde verkliga berättelser för att lyfta läkningen kommenterade Iwona Strojwas som också var med från FFFST. Iwona tyckte också om att han gjorde svåra saker begripliga för klienten.

Det finns så mycket mer att skriva om och denna beskrivning ger inte denna trasformativa erfarenhet rättvisa. Gå gärna in på Stefan Hammels hemsida där ni kan få tips på böcker, information om kärleksspelet, en AI bot handledare och information om digitala handledningsmöten på engelska som är gratis en tisdag i månaden.



Kärleksspelet

Texten tidigare publicerad i SFT nr 4 2024