

## Hypnose – en genvej til det ubevidste

[Af Annette Aggerbeck, journalist](#)

**Hypnose kan bruges ved alle former for ønskede forandringsprocesser. Forskning viser, at det har god effekt ved en lang række fysiske lidelser og psykiske problemer. Men hvad er hypnose egentlig? Hvordan virker det? Her guider vi dig ind i hypnosens verden.**

### Nyt & Sundt nyhedsbrev

- Ny viden om din sundhed -

Denne artikel er fremstillet for **Sygeforsikringen "danmark"**. Den indgår i nyhedsbrevet Nyt & Sundt, som produceres i samarbejde med Netdoktor.

Nyhedsbrevet er gratis og udkommer hvert kvartal til medlemmer af "danmark", hvis du er tilmeldt.

Du kan tilmelde dig på [sygeforsikring.dk](http://sygeforsikring.dk).

Mange af os forbinder hypnose med tv-shows, hvor folk bliver hypnotiseret til at tro, at de er en høne eller har ild i bukserne. Et af de seneste eksempler er tv-programmet 'Argh! Det gjorde jeg bare ikk'. Hypnose forbinder vi også med film, hvor man bliver hypnotiseret til at begå forbrydelser af en person med et pendul eller et stirrende blik. Der er mange myter forbundet med hypnose, som får os til at opfatte hypnose som noget mytisk og gør os skeptiske, og det er synd, da det er en veldokumenteret behandlingsmetode. Det mener Ludmila Frolova, der ud over at være hypnoterapeut og hypnosetræner-certificeret af NGH, som er verdens største hypnoseorganisation, også er certificeret NLP Master Træner.

- Hypnose er en seriøs behandlingsform ved fysiske lidelser og psykiske problemstillinger. Hypnose kan bruges ved alle former for ønskede forandringsprocesser – lige fra at bearbejde angst, vrede, skyld, fjerne traumer og lindre smerter til at holde op med at ryge eller tabe sig. Forskning viser eksempelvis, at det er en effektiv metode til at lindre eller fjerne symptomer på astma, allergi, migræne, tinnitus, hele sår efter operationer og lindre ubehag ved kemobehandling i forbindelse med kræft, siger Ludmila Frolova.

### Det bevidste og det ubevidste

Hypnose er et kraftfuldt værktøj, fordi man skyder genvej til det ubevidste (kaldes også underbevidstheden) og hurtigt kan få ændret uhensigtsmæssige tankemønstre og blokeringer til noget mere livsbekræftende.

For at forstå hvad hypnose går ud på, skal vi først se på, hvordan vores sind fungerer.

Med det bevidste sind har vi evnen til at tænke logisk og analytisk. Vores bevidste sind har begrænset hukommelse, for vi kan kun tænke på cirka syv informationsdele på én gang. Det ubevidste sind kan til gengæld fokusere på 4,5 millioner informationer på samme tid og er vores biologiske harddisk. Her lagres alt, vi har set, hørt, smagt, duftet og fornemmet fra det øjeblik, vi blev skabt. Det betyder dermed også, at positive ressourcefulde oplevelser, hvor vi virkelig har følt os glade og trygge, findes her.

Hver gang vi forventer eller tænker på noget, danner vi os en forestilling i form af indre billeder, lyde, dufte eller kropsfornemmelser. Vores forestillinger påvirker vores sindstilstand, som virker ind på vores følelser,

der igen påvirker vores fysiologi og skaber en tilsvarende adfærd. Vi kan derfor også bruge vores forestillingsevne om noget positivt til at aktivere en ønsket adfærd. Det er så her hypnose kommer ind i billedet.

- Hvor vores bevidste sind vurderer alting i ord, fungerer det ubevidste sind ved bare at gøre det, det forestiller sig. Så når hypnotisøren går bagom det bevidste sinds kritiske evne og kommunikerer direkte med det ubevidste og kommer med positive forslag, kan det ubevidste sind nemt og naturligt tage imod forslagene, og de bliver ført ud i livet, siger Ludmila Frolova.

### **Sådan foregår en hypnose session**

Flere og flere læger, tandlæger, psykologer og psykoterapeuter bruger hypnose som led i deres behandling. Man bruger ordet hypnoterapeut om personer, der anvender hypnose i deres terapi, mens en hypnotisør i Danmark typisk kun bruger hypnose til at fjerne et symptom (eksempelvis hovedpine) eller en last (Eksempelvis rygning).

Når man kommer til hypnoseterapi, starter man med en samtale for at afdække problemet. Under samtalen finder klienten ud af, hvad hun/han ønsker i stedet for problemet, og sammen med hypnoterapeuten formuleres et mål. Herefter sikrer hypnoterapeuten sig, at klienten sidder behageligt og slapper af, før man går i gang med hypnosen. Selve hypnosen starter med, at man føres ind i en meget behagelig og dybt afslappet trancelignende tilstand ved hjælp af hypnoterapeutens kommunikative teknikker. Det kan for eksempel være gentagelser af de samme sætninger med små variationer, der fremmer fokus og koncentration om de ændringer, man ønsker. Det kan også være brug af metaforer, der fremmer trancen.

- Under hypnosen bliver man 'programmeret' til at nå målet ved hjælp af de ressourcer, der bliver fundet i det ubevidste. Hypnoterapeuten giver forskellige instruktioner til det ubevidste sind, der ændrer gamle mønstre til mere konstruktive tanker og en mere hensigtsmæssig adfærd. I nogle tilfælde vil hypnotisøren bede personens ubevidste give forskellige signaler for at tjekke, om processen forløber, som den skal, siger Ludmila Frolova.

- Det er vigtigt at formulere et positivt mål, som det ubevidste kan forstå. Det ubevidste kan ikke danne forestillinger, som gavner os, når vi bruger ordet 'ikke' og for eksempel siger: 'Jeg vil ikke være bange' – så holder vi fokus på 'bange'. Målet skal formuleres med fokus på det, du vil opnå – i dette tilfælde: 'Jeg vil være tryk', for så kan det ubevidste danne billeder af dig selv som tryk, siger Ludmila Frolova, der mener, at man opnår bedst resultat ved at kombinere hypnose med terapi, idet man får bearbejdet årsagen til problemet og ikke kun fjerner symptomet.

Typisk er en del af bevidstheden til stede under hypnosen, og man hører alt, der bliver sagt. Det er også almindeligt, at man bevidst glemmer det igen bagefter, mens det ubevidste sind vil huske alt og føre en positiv forandring ud i livet. Når man arbejder med hypnose over flere gange, kommer man som regel dybere og dybere for hver gang.

Når hypnosen afsluttes, bliver man på en blid og behagelig måde ledt tilbage til virkeligheden. Man får al den tid, man har brug for til at komme tilbage til virkeligheden, så man har det behageligt, før man forlader sessionen.

### **Forskellige former for hypnose**

Ordet hypnose stammer fra den græske søvngud Hypnos. Der er dog ikke tale om søvn, for målinger af hjerneaktivitet har vist, at der er tale om alfa-aktivitet og ikke delta-aktivitet som i søvn. Under hypnosens bringes man i en anden bevidsthedstilstand, hvor man er afslappet og modtagelig for forslag under hypnosens.

Der findes forskellige former for hypnose – især to hovedretninger, som danner grundlag for de fleste former for hypnose, skal nævnes: *direkte hypnose* og *indirekte hypnose*.

- Den direkte hypnose er den oprindelige form for hypnose, også kaldet klassisk hypnose. I den klassiske hypnose kommer hypnotisøren med direkte og meget konkrete forslag – eksempelvis: "Luk dine øjne og sov!" eller: "Klap dine hænder sammen og pres dem mod hinanden, pres stærkere og stærkere!". Moderne direkte hypnose er videreudviklet fra den klassiske af Dave Elman og Gerry Kein.
- I den indirekte, tilladende hypnose tillades klientens ubevidste sind selv at danne sig forestillingerved, at der for eksempel bruges et mere abstrakt, uspecifikt sprog. Det kan være sætninger som: "Vil du lukke dine øjne nu, eller vil du først slappe mere af i dine øjnemuskler, mens du nyder at sidde i denne dejlige stol og slapper dybere og dybere af i hele kroppen, idet du lytter til min stemme...". Indirekte Ericksoniansk hypnose blev udviklet af Milton Erickson, der har haft stor indflydelse på hypnose som behandlingsform, blandt andet inden for lægeverdenen. Ericksoniansk hypnose er kendt i hele verden og er den mest anvendte form for hypnoterapi.

### Hjernen påvirkes

Forskning har gennem mange undersøgelser vist, at hypnose virker, uden at man dog kender til de præcise mekanismer. Ved at scanne hjernerne på personer, der er under hypnose, har man kunnet konstatere ændringer i hjerneaktiviteten.

Under hypnose er der en minimal aktivitet i frontallapperne, der er en evolutionsmæssigt nyere del af hjernen, som vi normalt bruger til at tænke, planlægge og vurdere os selv og andre med. Det kan tyde på, at vores kritiske sans er sat på stand by under hypnose.

Til gengæld har man ved hjernescanninger kunnet konstatere en øget aktivitet i det limbiske system, som er en ældre del af hjernen, der har stor betydning for vores følelser og adfærd. Den øgede aktivitet har man blandt andet fundet i det limbiske systems amygdala, der behandler og fremmer lagringen af emotioner og reaktioner på følelsesladede begivenheder. Meget tyder på, at amygdala er vigtig i forbindelse med at lære at forbinde stimuli med adfærd. Amygdalas hukommelsesfunktion kan vi normalt ikke selv bearbejde bevidst. Den øgede aktivitet i amygdala kan tyde på, at denne del af hjernen kan påvirkes til at indlære ny adfærd under hypnosens, og at man også let kan komme i kontakt med erindringer, der er ubevidste og lagrede.

### Derfor kan hypnose ændre dårlige vaner

Vores dårlige vaner, som for eksempel [rygning](#) og [overspising](#), er et resultat af indlæring. I den russiske neurofysiolog og videnskabsmand Ivan Pavlovs berømte forsøg med hunde skabte han en betinget respons hos hunde ved at koble ringen med en klokke med, at hunden fik mad. Han ringede gentagne gange med klokken, når hunden fik mad. Den savlede ved smagen af maden. Pavlov gentog forsøget med at ringe med klokken til maden så mange gange, at hunden til sidst begyndte at savle bare ved lyden af klokken, selvom han ikke gav den mad. En betinget respons var indlært. Forsøget viste, at en indlært adfærd er koblet til en stimulus, som kan fremkalde denne adfærd. For at stoppe gammel adfærd og starte en ny, har man brug

for at afbryde en betinget respons til en gammel stimulus og skabe en ny adfærd forbundet med den. Sådan arbejder hypnoterapeuten også, idet menneskers indlærte automatiske adfærd fungerer på samme måde som hos hunde, når det gælder stimuli og indlæring.

- Hos rygere er der forskellige stimuli, der udløser rygetrang. Måske har man røget så mange gange i en pause sammen med en kop kaffe, at man har lært sig selv at forbinde rygning med kaffe. Så hver gang man laver en kop kaffe, får man lyst til at ryge. Igennem hypnosen bryder man denne kobling mellem stimulus, som her er kaffen, og udløst rygetrang og skaber en ny adfærd. Det sker ved, at hypnoterapeuten før selve hypnosen spørger klienten, hvad hun kan tænke sig at gøre i stedet, når hun skal drikke kaffe. Man 'programmerer' så en ny fremtidig adfærd i det ubevidste under hypnosen. Det er virksomt, og meget ofte er en session nok til at få folk til at holde op med at ryge – dog forudsat at man har besluttet sig for at holde op med at ryge forinden, fortæller Ludmila Frolova.

### **Alle kan hypnotiseres**

- Alle kan hypnotiseres, men det er forskelligt, hvor dyb en trance man kommer i. For at få mest muligt ud af hypnose, kræver det, at man føler sig tryk ved at få hypnose og har tillid til hypnoterapeuten. Derfor vil hypnoterapeuten altid indlede en behandling med at fortælle, hvad hypnose går ud på, siger Ludmila Frolova.

Når det gælder, hvor hypnotiserbare vi er, så henviser hun til Bobby Zachariae, der er professor ved Psykologisk Institut på Aarhus Universitet, og som har beskæftiget sig med, hvordan hypnose kan bruges til rehabilitering af patienter.

- Bobby Zachariae inddeler befolkningen i tre grupper: 1: De højt hypnotiserbare, der udgør en lille gruppe, som har meget nemt ved at blive hypnotiseret. 2: De lavt hypnotiserbare, der også udgør en lille del af befolkningen, som ikke kan blive hypnotiseret. 3: De almindeligt hypnotiserbare, som kan hypnotiseres, men som ikke glider så dybt ind i hypnosen, som de højt hypnotiserbare. Det er største af de tre grupper, siger Ludmila Frolova.

### **Højt hypnotiserbare i tv-shows**

Det er særligt hos de højt hypnotiserbare, at man ved hjernescanninger har kunnet se, at der er nedsat aktivitet i hjernens frontallapper – altså den af hjernen som vi bruger, når vi er kritiske. Hvorfor det er sådan, ved man ikke. Det betyder, at de har lettere ved at tro på de forestillinger, som hypnoterapeuten giver dem. Det er derfor også dem, som hypnotisører i tv-shows benytter sig af.

- Selvom hypnose i tv-shows er ren underholdning, er selve hypnosetilstanden den samme, som når den bruges som behandling. Forskellen er, at den behandlende hypnoterapeut tager imod alle slags klienter uanset modtagelighed, mens den underholdende hypnotisør udvælger de højt hypnotiserbare. Han starter med at tage en større gruppe og sorterer så dem fra, der ikke er højt hypnotiserbare. Det kan han for eksempel gøre ved at anvende testende teknikker eller spørge deltagerne i tv-programmet, om de har været hypnotiseret før, og så kan han vælge dem, der svarede ja og synes godt om det. Så er han sikker på, at de er indstillet på at tage imod hans forslag under hypnosen. I terapeutisk hypnose har klienten et ønske om en forandring, mens målet under show-hypnose er underholdning, og der sker således ikke en forandring hos deltageren, fortæller Ludmila Frolova.

- Det ser ud som om, at hypnotisøren kan kontrollere deres hjerner, men faktum er, at man selv beslutter, om man vil være med. Det er en slags kontrakt, hvor personen på forhånd siger ja til at ville modtage alle forslag, som hypnotisøren kommer med. Og så skal man ikke glemme, at folk på tv ofte gerne vil være med

på spøgen og godt er klar over, at de deltager i et tv-show, siger Ludmila Frolova, der understreger, at det er en myte, at man kan få kontrol over et andet menneske gennem hypnose alene.

- Når vi er afslappede under hypnosens, er vores bevidste sind mindre kritisk, og vi er mere modtagelige over for positive forslag. Men det betyder ikke, at vi er mere modtagelige over for at få ændret vores grundlæggende værdier og overbevisninger. Vi vil kun ændre adfærd og overbevisninger gennem hypnose, hvis vi i forvejen er motiveret til at ændre dem. Hypnose kan heller ikke alene bruges til at hjernevaske folk, siger Ludmila Frolova.

Den trancetilstand vi kommer i under hypnose er en naturlig tilstand og derfor helt ufarlig.

### **Naturlige fænomener**

Den hypnotiske tilstand fremkalder en række fænomener, som forekommer naturligt i hverdagen – det gælder eksempelvis vores evne til at falde i trance, hallucinere og glemme ting.

- Den hypnotiske trancetilstand er en tilstand, som vi alle behersker og helt naturligt kommer i flere gange om dagen. Det sker, når vi falder i staver og stirrer ud i luften, når vi dagdrømmer eller lever os fuldstændig ind i en god bog. I de situationer er vi ikke helt bevidste om, hvad der foregår i os eller rundt omkring os, men vi har kontakt med vores ubevidste sind og har spontant adgang til dets evner, ressourcer og informationer. Hypnose udnytter vores naturlige evne til at komme i en trancetilstand og være modtagelig over for positive forslag, siger Ludmila Frolova.

Hypnosens benytter sig også af, at vi fra naturens side kan glemme ting – som når vi for eksempel ikke kan se vores nøgler, selvom de ligger lige foran os på bordet – dette hypnotiske fænomen kaldes for 'negativ hallucination'. Det handler om, hvor vi har vores opmærksomhed. Hypnosens går ind og manipulerer med vores opmærksomhed, ligesom en massør manipulerer ved vores muskler.

- Når vi ser hypnose på tv, får den hypnotiserede som regel følgende at vide: "Om lidt vil du komme tilbage og være helt dig selv. Du vil ikke huske, hvad der er sket." Nogle gange vil hypnoterapeuten i behandlingsøjemed også komme med sådanne forslag. Det sker, hvis terapeuten fornemmer, at en del af klienten er skeptisk, så den kritiske sans vil blande sig og dermed få klienten til at tvivle på behandlingens virkning bagefter. Selvom hypnoterapeuten beder klienten glemme det sagte, så vil det ubevidste sind huske alt og fortsætte med at integrere forandringen i personens hverdag, siger Ludmila Frolova.

### **Fakta**

Sådan finder du en dygtig hypnoterapeut:

- Undersøg, om vedkommende har en uddannelse. Titlen hypnotisør er nemlig ikke en beskyttet titel, så derfor er der ekstra grund til at undersøge vedkommendes uddannelse og erfaring. Vælg gerne en, der har lang erfaring, og som andre anbefaler.
- Du kan vælge en hypnoterapeut, der er 'Registreret Alternativ Behandler' (forkortet RAB). Det er en beskyttet titel, der kun må bruges af behandlere, der lever op til lovgivningens krav om blandt andet om uddannelse, etik og god klinisk praksis. RAB er et resultat af et samarbejde mellem Sundhedsstyrelsen og Sundhedsministeriet. Læs mere på [RAB-behandlere.dk](http://RAB-behandlere.dk). Her kan du også finde en hypnoterapeut.

- Du kan også finde en hypnoterapeut via NGH, som er verdens største hypnoseorganisation med cirka 12.000 medlemmer og repræsenteret i 65 lande. Organisationen arbejder for at sikre højt kvalificerede hypnotisører. Klik ind på [NGHdanmark.dk](http://NGHdanmark.dk) og se listen over NGH certificerede hypnoterapeuter.

*Kilde: Ludmila Frolova*

### **Fakta**

Forskellen på en hypnotisør og en hypnoterapeut er, at hypnotisøren typisk kun bruger hypnose, mens hypnoterapeuten bruger hypnose i forbindelse med anden psykoterapeutisk behandling.

*Kilde: Ludmila Frolova*