

Kollega



Bild: Lina Jonsson

Nyfiken på: Hypnos

2010-06-30 En del använder sig av det för att bli av med röksuget. Andra för att plocka fram ett begravt minne. Men vad är egentligen hypnos och vad händer med oss när vi blir hypnotiserade? Håkan Källving på Hypnosinstitutet i Stockholm vet.

Vad är hypnos?

- Det är ett tillstånd av fysisk, mental och känslomässig avslappning. Man går från ett fokus av den externa världen till att fokusera mer internt i sig själv. Jag skulle vilja jämföra det med att ligga och slumra i sängen en lördagsmorgon. Vi måste inte gå upp om vi inte vill, det känns bättre att ligga kvar och vi kan pendla in och ut ur tillståndet som vi vill.

LÄS MER

[Fler Nyfiken på...](#)

Vad kan det användas till?

- Till allt från att lösa problem till att uppnå uppsatta mål. Hypnos tar oss till det undermedvetna vilket gör att vi får tillgång till en helt ny verktygslåda. Det finns dokumenterat att hypnos har använts för till exempel smärtlindring och för att få tillgång till låsta minnen. Jag hävdar dessutom att hypnos är det bästa sättet att bli av med olika typer av beroenden.

Vem får hypnotisera?

- Branschen är inte reglerad och det finns en rad olika utbildningar som alla har olika krav. Om du är intresserad av att bli hypnotiserad, kontrollera alltid att personen som ska göra det är certifierad och att han eller hon tillhör en pålitlig organisation samt vilka krav den organisationen ställer på sin utövare.

Kan alla bli hypnotiserade?

- Alla har en naturlig förmåga till respons. Tillfället uppstår flera gånger per dag: Då du drömmer dig bort på jobbet, när din lärare pratar så monotont att

du tillslut inte hör vad hon säger eller när vid avgörande ögonblick, då koncentrationen är på topp. Sedan handlar det förstås om förtroende. Det är som med försäljare, känner du inget förtroende spelar det ingen roll hur goda argumenten är. Då kommer du inte köpa någonting i alla fall.

Hur gör du för att försätta någon i hypnos?

- Jag använder mig framförallt av ögonblicklig hypnos, vilket är en kombination av överrumplande kommandon tillsammans med idéer om avslappning. Ibland använder jag mig av en så kallad progressiv avslappning, alltså då man går igenom hela kroppen bit för bit.

Vad händer med kroppen?

Pulsen sjunker, andningen blir lugnare och immunförsvaret är som starkast. Delar av det autonoma nervsystemet går ned i varv och vi blir lugna och avslappnade.

Kan man kontrollera sig i hypnosen?

- Ja, bilden av att man lyder minsta vink i hypnos är extremt falsk och kommer troligtvis från serietidningar och filmer där man ser stirrande okontrollerade människor. Konstigt nog är det den här bilden allmänheten har av hypnos och myten är väldigt seglivad. I själva verket är vi mer fria i tanken i hypnos än annars.

Hur kom det sig att du själv blev intresserad av ämnet?

- Jag har alltid varit intresserad av tankens och fantasins värld och hur den påverkar oss. Ta till exempel talet. Det är någonting vi gör varje dag, men många är rädda att tala inför mycket folk. Vad är det egentligen som händer i hjärnan då, som gör att det vardagliga blir oöverstigligt? Sådant intresserar mig.

Lina Jonsson

lina.jonsson@unionen.se
