

Dagens Nyheter 1999-01-13

## UNDERHÅLLNINGSHYPNOS KAN LEDA TILL SVÅRA SKADOR

Av CHARLOTTE ESSÉN

Hypnos kan lindra smärta och bota sjukdomar. Men det finns utländska rapporter om dödsfall efter så kallad underhållningshypnos. Stefan Fransson, ordförande i Föreningen för klinisk och experimentell hypnos, är kritisk till hypnosshower.

I våras fick estradhypnotisören Andrew Newton de medverkande i sin show i Stockholm att äta stora tuggor av en rå och skalad lök, övertygade om att det var ett äpple.

Några män fick dansa en smeksam och erotisk tryckare med hypnotisören i tron att han var deras drömtjej.

Skeptiker tror ofta att denna och liknande hypnosshower på tv är skickligt utförda bluffar av skådespelare.

– Tyvärr är det ingen bluff, säger Stefan Fransson, psykolog och psykoterapeut från SFKEH, Svenska föreningen för klinisk och experimentell hypnos.

– Deltagarna vid estradhypnos väljs ut efter sin förmåga att snabbt och lätt bli hypnotiserade, och de provas i förväg genom enkla hypnostester.

Stefan Fransson och SFKEH är mycket kritiska till att Socialstyrelsen givit tillstånd till estradhypnos, trots den gällande lag som förbjuder underhållningshypnos i Sverige (ordningslagen, 1993:1617, §19). Föreningen har därför gjort en anmälan till socialdepartementet och hänvisar till internationell dokumentation om skador och dödsfall vid estradhypnos.

En rapport från England beskriver en ung, frisk 24-årig kvinna som avled natten efter sin medverkan i en hypnosshow.

Polisen konstaterade att hypnotisören hade avslutat föreställningen med att de medverkande, i samband med uppvaknandet, skulle känna 10 000 volt strömma upp genom stolen de satt på. Kvinnan hade känt yrsel efter hemkomsten

och gått till sängs. Hon upptäcktes sedan död i sängen nästa morgon.

Annan dokumentation visar att deltagare har fått psykiska besvär efter att ha deltagit i kränkande situationer. Två personer blev psykotiska efter att ha deltagit i estradhypnotisören Paul McKennas hypnosföreläsning.

– Det är kanske kul och underhållande att se en hypnosshow, men det är samtidigt väldigt oseriöst och riskabelt för de medverkande, säger Stefan Fransson.

Han är också orolig för att estradhypnos förstärker allmänhetens misstro och skepsis mot hypnos, både som fenomen och som terapi. En misstro och ett dåligt rykte som ständigt bekräftas genom film, böcker och tv - här finns otaliga exempel på ondsinta individer med farlig, hypnotisk blick.

Men alla människor har varje dag erfarenhet av det hypnotiska tillståndet med varierande djup och intervall, menar Stefan Fransson. Fenomenet kallas för vardagshypnos och är nödvändigt för hjärnan när den ska skifta mellan det medvetna

jaget och en mer ursprunglig fantasivärld i bilder. Det sker när vi läser en fängslande bok, ser en spännande film eller har sex, då vi varken hör eller ser vad som händer runtomkring. Eller när vi dagdrömmar på bussen och den inre "projektorn" visar andra miljöer, helt andra människor, samtal och händelser.

Någon form av monotoni kan ibland underlätta vardagshypnosen, såsom bussens jämna hastighet på motorvägen eller tågets rytmiska dunkande. I religiösa sammanhang används ofta mässande sång, trummor och dans. Många företag låter sina anställda gå på kurser med positiva suggestioner, till exempel "personlig utveckling med mental träning", för att öka prestationen och motivationen. Att döpa om hypnostekniken till mental träning gör att det låter ofarligare och blir lättare att ta till sig, tror Stefan Fransson.

Genom hypnosterapi får den kreativa högra hjärnhalvan mer utrymme. Bildtänkande och minne förbättras, känslor förstärks och man blir extra mottaglig för suggestioner. Det analytiska och intellektuella tänkandet är bortkopplat och hjärnan tar okritiskt emot det som sägs.

Hypnosterapi är en psykoterapiform bland många andra och metoden passar inte för alla. De flesta kan dock bli hypnotiserade, enligt Stefan Fransson. Hypnos är användbart när det gäller till exempel torgskräck, flygrädsla, prestationsproblem, sociala fobier och ätstörningar. På senare år har man också upptäckt att hypnos kan fungera inom smärtlindring och som förstärkning av olika läkande processer.

– Men några övernaturliga eller magiska förändringar ger inte hypnos. Förändringar är alltid en process som kräver tid. Seriös hypnosterapi är heller aldrig en engångsföreteelse.

Påminner inte många new-age-terapierna, till exempel frigörande andning, rosenterapi, regressionsterapi, om hypnosterapi?

– Jag är kritisk till hur och av vilka dessa metoder används. Vilken kompetens, utbildning och erfarenhet har de här personerna? Jag undrar ifall dessa "terapeuter" förstår vilka krafter som släpps loss, säger Stefan Fransson.

I dag finns färsk forskning som bekräftar hypnosterapins framgångar, till exempel inom psykoneuroimmunologi. Där har

man visat att immunförsvaret förstärks, stresshormoner sänks och kroppens läkande processer får bättre kraft av hypnos.

Forskning pågår också för att förklara det hypnotiska fenomenet på fysiologisk väg. Ännu vet dock ingen riktigt vad hypnos är.

### **Fakta/hypnos**

Hypnos har i mer än 3 000 år praktiserats i religiösa sammanhang av medicinmän i Afrika, tempelpräster i det gamla Egypten och Grekland och yogier i Indien.

+ Hypnos kommer från grekiskans hypno's och betyder sömn. I den grekiska mytologin är Hypnos sömnens gud.

+ På 1950-talet godkändes hypnos som terapeutisk metod i England och USA efter lyckade hypnosbehandlingar av krigsneuroser.

+ Svenska föreningen för klinisk och experimentell hypnos, med runt 1 000 medlemmar, ansvarar för en fyraårig legitimationsgrundande utbildning i hypnos.

Detta material är skyddat enligt lagen om upphovsrätt.  
Copyright © 2015 CHARLOTTE ESSÉN