

Om estradhypnos och klinisk hypnos

Nu kan vi se/har sett estradhypnos som underhållning i TV 3. Detta sprider föreställningar om hypnos där bl.a. kontrollförlust, minnesförlust och förmågan att gå in i olika roller blir något att skratta åt. Det blir lätt att förknippa hypnos med att lyda och göra bort sig.

Men hypnos i *terapeutiska och medicinska sammanhang* handlar om att *ge delaktighet och kontroll till* en patient, för att bemästra oro, smärta, för att gynna kroppens läkning och skapa hälsosamma nya val.

Estradhypnos, att få människor att bete sig helt oförenligt med vad de skulle vilja eller kunna i sin vardag kan förklaras och förstås ur ett evolutionsperspektiv. Människans överlevnad har gagnats av förmågan till anpassning. De små grupper som vi förr levde i hotades ofta av faror, krig och svält. Gruppens överlevnad främjades av blind lydnad, att underordna sig en auktoritet.

Denna benägenhet till lydnad finns inom oss, alltför ofta i destruktiva sammanhang. Forskaren Milgrams lydnadsexperiment gav deltagarna tillåtelse att ge (fiktiva) allvarliga skador i ett till synes oskyldigt försök. Sektens påverkan med blind tro på ledaren, övergrepp och våld när individen följer kollektivet är andra exempel. Ingen individuell delaktighet får plats. Listan kan göras lång.

Vi har således en inbyggd förmåga att lämna över kontrollen till auktoriteter. De ramar som finns i estradhypnos är också givna, ett beteende kan förklaras med ”hypnos”, och att gå emot kan ses som en oförmåga. Att gillas och bekräftas av en ledare blir viktigt, även om vi vet att det är som ett rollspel. Ibland finns total glömska av vad som hänt, välkänt från posttraumatisk stress och vid övergrepp.

Många fenomen som finns i hypnos är användbara för bot och lindring. Men estradhypnos förknippar jag med sådant som finns på den svarta sidan i form av brist på civilkurage, svårighet att gå emot massan och auktoriteter. Övergrepp och omänsklighet finns i bakgrunden vid estradhypnos, även om jag också kan skratta åt det som utspelas.

För mig och andra professionella som arbetar med hypnosmetoder är estradhypnos både motbjudande och oetiskt. I narkosens barndom kunde lekmän använda lustgas och eter i underhållningssyfte. Självklart skulle detta inte tillåtas i dag. Samma borde gälla hypnos. Dessutom tystar skammen de som efteråt drabbats av ånger, ångest och sviktande självbild. Jag har mött många som vid estradhypnos gjort sådant som de fortfarande undrar över och ångrar.

Inom många vårdande yrken är det självklart att värna om hypnos, t.ex. som ett av de bästa sätten att lindra smärta på, som American Psychological Association anger. Att få en mottaglig person i trance är lätt. Hypnosförmåga och kreativitet (även ”katastroftänkande”!) hör ihop och är stor hos musiker, konstnärer och skapande personer. Att lära sig hypnos är en färdighet som kan jämföras med att lära sig spela ett instrument. Kunskap och handledning behövs, inom ramen för en yrkestillhörighet.

Estradhypnos bidrar till vanföreställningar som hindrar och skrämmer många från att ta del av evidensbaserade metoder för lindring och läkning. I stället för att beröva individer självständigt tänkande behöver vi uppmuntra delaktighet och individuellt ansvar för att stå emot grupstryck och likriktning. Vi använder redan hypnosmetoder, exempel är inre katastrofbilder och självsuggestion-negativt självprat. Hypnos skall användas för att lindra och läka, för att öka förmågan att ta bra beslut och leva ett värdigt liv.

Björn Enqvist
Leg. tandläkare. Med. dr. Leg. psykoterapeut

www.hypnosmetodik.com