

Hypnose er en helt naturlig tilstand

Det sker for alle to gange om dagen

Hver gang vi lægger os til at sove, og lige før vi vågner, er vi alle i den samme tilstand, som når vi er i hypnose. Ifølge hypnotisør Charlotte Bang er det nøjagtig de samme hjerne-svingninger, der er på spil i de to situationer, og når en professionel står på sidelinjen, kan metoden hjælpe til med at ændre uhensigtsmæssige mønstre i vores liv.

■ Stilheden i lokalet bliver kun brudt af den blide, nærmest hviskende stemme, der flyder som flødeskum i øregangene og jager alle tanker om stress og ubetalte regninger på flugt.

Kroppen bliver mere og mere afslappet i den bløde, tilbagelæ-nede læderstol, og fornemmelsen af at synke dybt ned i et lyst og smukt univers kommer helt af sig selv.

– Du befinder dig nu på en dejlig sommereng fyldt med blomster og træer, guider den stilfærdige stemme og fortsætter i en magelig, strømm af ord, som på forunderlig vis forvandler sig til det eneste væsentlige i øjeblikket.

Væk er alle tanker om den egentlige årsag til besøget hos hypnotisør Charlotte Bang, nemlig at få hjælp til et formodentlig velkendt problem: udsmidning af gemte og sammenstuede ting og sager, man tror, man får brug for, eller

som helt sikkert engang bliver repareret.

I løbet af ganske få minutter i læderstolen hersker der ingen tvivl om, at kvinden med den fascinerende stemme har fundet nøglen ind til underbevidsthedens beslutningscenter.

– Det hele ligger jo i forvejen inden i os, fortæller 45-årige Charlotte, der gennem sit arbejde som hypnotisør har hjulpet utallige mennesker af med en stor blanding af forskellige problemer og traumer. – Vi er bare ikke vant til at arbejde bevidst med vores underbevidsthed og kan derfor køre rundt i de samme mønstre, der giver os problemer i livet.

Og vanskelighederne kan ifølge Charlotte vise sig i talrige forklædninger.

– Mange folk kæmper med overvægt eller ønsker at holde op med at ryge, andre lider af ufor-klarlig angst og har en fobi over

for et eller andet. Måske har folk i forvejen prøvet forskellige metoder eller søgt lægehjælp uden held, og det er klart, at jo flere nederlag, man får, jo vanskeligere får man måske ved at tro på, at der kan gøres noget ved problemet.

Kritik gjort til skamme

Charlotte stødte selv på den hypnotiske behandlingsmetode under et nlp-kursus (neuro lingvistisk programmering er en form for terapi, der søger at ændre tanke-mønstre).

– Det var en gruppehypnose, og jeg var meget kritisk og skeptisk og slet ikke sikker på, at jeg ville deltage. De andre på holdet sad pænt på deres stole, men jeg tog lidt provokerende min vinterjakke og lagde mig på gulvet.

Efter hypnosen var Charlotte færdig med at være kritisk.

– Det var jo fantastisk! Det virkede lidt som en supergod afspænding, og skønt det foregik som en gruppehypnose, lykkedes det alligevel at komme dybt ind i os selv, og jeg kunne helt sikkert mærke, at jeg fik styrket noget i mig selv.

Oplevelsen betød, at Charlotte blev seriøst interesseret i at lære noget mere om hypnose.

– Egentlig har jeg altid interesseret mig meget for mennesker og det, der ligger bag de ting,

Hypnose er en tilstand, hvor bevidsthedens kritiske sans passiviseres i en mental fokusering. Det opleves naturligt ved for eksempel dagdrømme eller tilstanden lige før søvn. Under hypnose er sindet mere tilbøjeligt til at opfatte det, der fokuseres på, som signifikant. Dog kun indenfor ens grundlæggende sikkerhedsmæssige, etiske og moralske grundopfattelser. Herigennem kan en person til en vis grad ændre sin (underbevidste) adfærd. Tilstanden betegnes som trance, og hvad der i denne tilstand fokuseres på, betegnes som en suggestion. Suggestioner er som regel verbale udsagn.

mennesker siger og gør. Og selv om jeg som ung blev uddannet agronom og arbejdede som sådan i mange år, har det altid været mennesket, der har haft min store interesse.

Selv samme interesse gjorde Charlottes arbejde som agronom lidt atypisk.

– Selve landbruget fængede mig slet ikke. Det var mere biologien, jeg var helt vild glad for. Allerede i gymnasiet sad jeg i klasselokalet og kiggede ud på grantræerne, mens jeg undrede mig over, hvordan et lille, bitte frø kunne vokse og blive til noget så fantastisk.

Spekulationerne over, hvad der ligger bag alt, fyldte så meget i

Charlotte Bang laver mentaltræning og terapi med hypnose samt nlp og coaching. Ud over privatsessioner holder hun også foredrag om hypnose og selvværd samt kurser i selvhypnose. Læs mere på: charlotte-bang.dk.



Alle problemer forsvinder under den indledende afspændingsøvelse til selve hypnosen, og her har Familie Journals medarbejder nærmest glemt, hvorfor hun er kommet.

Charlottes liv, at hun for nogle år siden tog en drastisk beslutning.

– Jeg havde et super godt job som leder for Danmark og Norden i et stort firma, der solgte mikrobiologiske tests til fødevarerindustrien, og allerede på det tidspunkt havde jeg af ren interesse gået i terapi i en del år. Da der blev varslet jobændringer, som jeg ikke havde lyst til at tage del i, blev jeg bevidst om, at tidspunktet var kommet, hvor jeg skulle føre min drøm ud i livet.

Finder selv løsningen

Charlotte havde nogen tid forinden været på en kort tangorejse til Argentina og havde fuldstændig tabt sit hjerte til det sydamerikanske land.

– Jeg vidste, at jeg skulle tilbage, og at det var nu, jeg skulle handle, så jeg sagde mit job op og solgte stort set alt, hvad jeg ejede. På en måned gik jeg fra at have bolig, bil, job og kontor til at bo i telt i nogle venners kolonihave, indtil jeg et stykke tid senere rejste otte måneder til Argentina.

Det blev en lang selvudviklingsrejse for Charlotte.

– Tango i sig selv er virkelig en dans, der rykker nogle ting dybt i én, og hvor krop og psyke hænger meget sammen. Samtidig var selve det faktum, at jeg for første gang i mit liv ikke ejede noget og ikke havde noget fast, fysisk ståsted meget lærerigt for mig. Argentina og tangoen hjalp mig til at finde ud af, hvem jeg er, og hvad jeg skal bruge mit liv på.

Ved hjemkomsten gik Charlotte straks i gang med først en nlp-uddannelse og siden uddannelsen til hypnotisør.

– Jeg var fuldstændig sikker på, at jeg havde fundet min rette hylde, og det var en stor oplevelse endelig at kunne beskæftige mig med det, jeg brænder for. Allerede som 30-årig skrev jeg faktisk i min dagbog, at formålet med mit liv var at hjælpe mennesker til at leve det liv, de ønsker.

Efter endt uddannelse slog Charlotte sig ned som hypnotisør med klinik i Vanløse.

– En typisk hypnosebehandling

foregår som i dag. Først taler klienten og jeg cirka 40 minutter om vedkommendes problem. Jeg stiller stort set kun spørgsmål, og klienten finder selv stille og roligt frem til de bagvedliggende årsager. Vi taler indgående om, hvordan klienten kunne tænke sig at se sit liv uden problemet, og hvordan hun/han selv forestiller sig en løsning.

Her er det svært at lade være med at smile og nikke, for jo tak! Inden dagens hypnose og netop under ovennævnte samtale om udsmidningsbesværet dukkede fortrængte følelser op om – ved hjælp af alt det gamle, gemte bras – lettere desperat at holde fast på en lykkelig fortid.

Virker hver gang

– Som du selv har oplevet det i dag, fungerer det ofte sådan, at klienten under samtalen, hvor det jo er det bevidste sind, der styrer, laver en løsningsaftale med sig selv, og så går jeg ind under selve hypnosen, hvor vi er nede i underbevidstheden, og "omprogrammerer" et

gammelt mønster blandt andet ved hjælp af klientens egne ord.

Charlotte understreger, at metoden er så enkel, at folk har svært ved at tro på det, og mange er forundrede over effekten.

– Jeg har aldrig haft en klient, hvor det ikke virkede, men hvis jeg mærker modstand, foreslår jeg, at de prøver noget andet. Man kan ikke hypnotisere nogen mod deres vilje, og man kan heller ikke få folk til at gøre noget, de ikke vil – give mig deres dankortkode for eksempel.

Charlotte afslører, at vi alle faktisk går i selvhypnose mindst to gange om dagen.

– Tilstanden er nemlig den samme, som vi oplever lige præcis mellem vågen- og søvnstatus med nøjagtig de samme elektriske svingninger i hjernen. Den forklaring hjælper tit med at afmystificere metoden.

Mystisk eller ej – undertegnede er mere klar end nogen sinde til at komme hjem og udleve den aftalte, underbevidste programmering – nemlig at smide én ting ud hver dag. Og jeg er sikker på, at Charlotte tilgiver mig, at jeg – bare for en sikkerheds skyld – krydser fingrene for, at tilstanden holder... □



En glad journalist 14 dage efter hypnosen i fuldt sving med at smide ud – et resultat, som selv fotografen drog fordel af, da han i bunkerne opdagede en gammel globus, som han stak under armen og fik med hjem.



Af Mary Steengaard Foto: Torkel Dyrting

mary.steengaard@familiejournal.dk



– Hypnose er så enkel en metode, at det kan være svært at begribe, at det virker, og det er så spændende, hver gang jeg ser en klient ændre mønster og blive et gladere menneske, fortæller hypnotisør Charlotte Bang