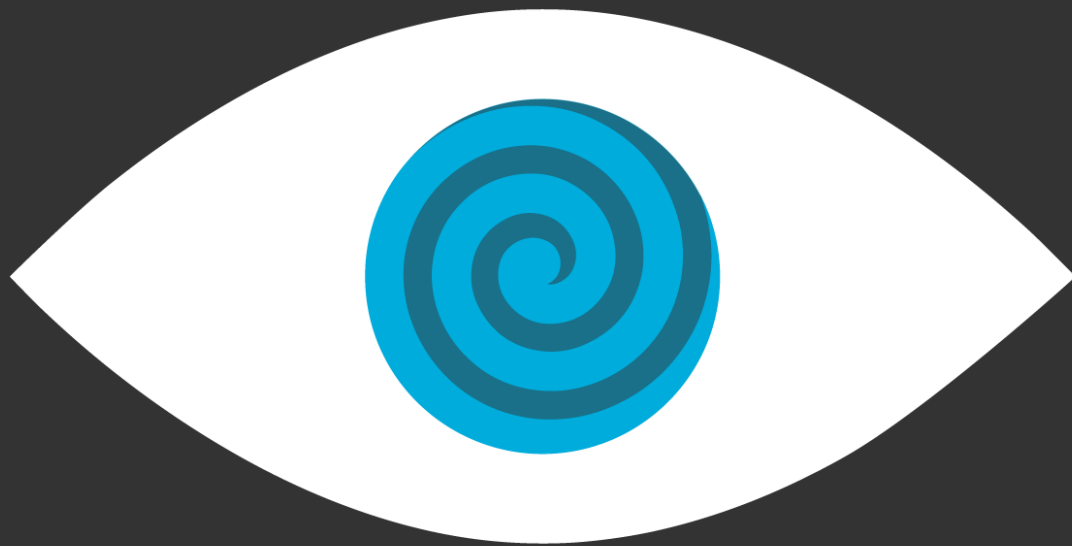


# Hypnose: Hokusfokus eller dokumenteret behandling?

Hvad er hypnose egentlig, og hvordan virker det? Få svar på de mest stillede spørgsmål her.



- Generelt har man fundet, at hypnose er effektiv overfor fobier og andre angstlidelser. Det gælder fx tandlægeskræk, eksamensangst eller højdeskræk, fortæller Bobby Zachariae, professor i psykologi ved Aarhus Universitet.

IDA-SOFIE SELLERUP

28. MAR. 2018 KL. 19.40

BEMÆRK: ARTIKLEN ER MERE END 30 DAGE GAMMEL

---

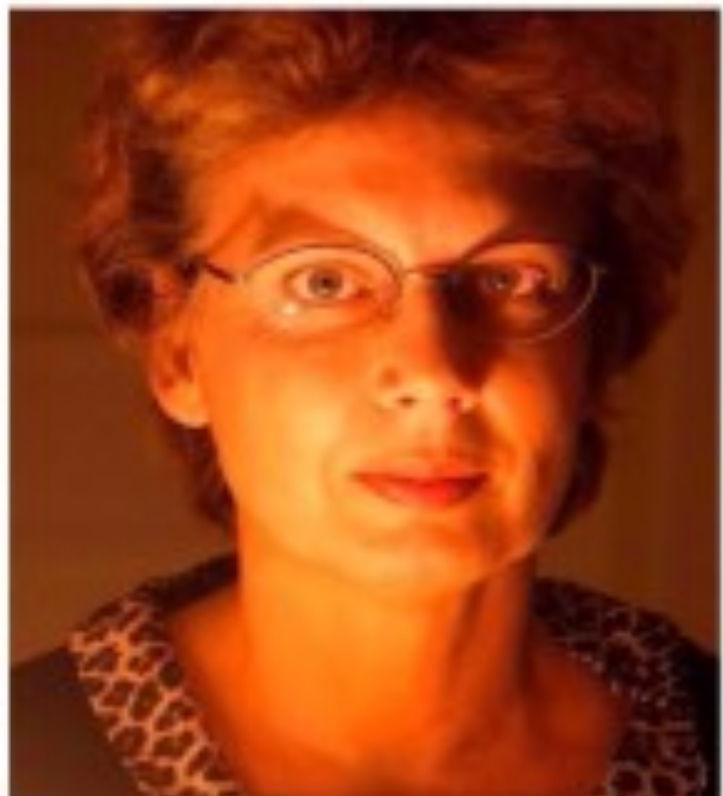
- Du tænker på at sove. Du tænker kun på at sove. Dine øjne bliver tungere og tungere.

Det er nok, hvad de fleste forbinder med hypnose. En monoton stemme, der messer en eller flere personer i søvn ved de populære hypnoseshows, som blandt andet Ali Hamann udførte i 1980'erne.

**LÆS OGSÅ:** Bagedyst-Tobias' morfar var hypnotisøren Ali Hamann: - Han er mit største forbillede og den mand, jeg fordømmer allermost i mit liv <[dr.dk/nyheder/indland/bagedyst-tobias-om-sin-beroemte-og-berygtede-morfar-han-er-mit-stoerste-forbillede](https://dr.dk/nyheder/indland/bagedyst-tobias-om-sin-beroemte-og-berygtede-morfar-han-er-mit-stoerste-forbillede)>

Men virker hypnose egentlig? Kan alle blive hypnotiserede? Og kan alle blive hypnotisører?

Det kan professor ved Psykologisk Institut på Aarhus Universitet Bobby Zachariae og formand i Dansk Selskab for Klinisk Hypnose Anne-Marie Harnum svare på.



## **Bobby Zachariae og Anne-Marie Harnum**

- Bobby Zachariae er professor ved Psykologisk Institut, Aarhus Universitet, og Kræftafdelingen, Aarhus Universitetshospital. Han har i flere årtier forsket i hypnose.



### **Virker hypnose?**

Ja, lyder det fra både professor og psykolog.

- Hypnose er ikke fup, men videnskabeligt anerkendt fænomen og en

effektiv psykologisk behandlingsteknik. Men hypnose er noget udfordret, bl.a. fordi det er omgærdet af mystik som blandt andet stammer fra sceneshows, hvis primære formål har været underholdning. Mange års forskning har påvist effekter af hypnose. Ikke kun psykologiske, men også effekter på hjernen og kropslige processer, siger Bobby Zachariae.

### **Hvad kan hypnose helbrede?**

- Generelt har man fundet, at hypnose er effektiv overfor fobier og andre angstlidelser. Det gælder fx tandlægeskræk, eksamensangst eller højdeskræk. Anden forskning har vist, at hypnose kan påvirke smerter og være en støtte til væggtab, siger Bobby Zachariae.

Anne-Marie Harnum giver et konkret eksempel på behandling af eksamensangst.

- Jeg vil blandt andet bede personen om at forestille sig de autoritetspersoner, man er bange for i en eksamenssituation. Gennem kommunikationen kan jeg rette opmærksomheden hen på det, jeg ønsker, at personen skal fokusere på. Det kan fx være, at man spiser frokost med sin censor eller møder sin lærer udenfor eksamenslokalet. På den måde skaber den hypnotiserede selv de indre billeder, som hjælper til at handle anderledes, siger hun.

### **Hvordan virker hypnose?**

- Nøglen i hypnose er, at vi alle sammen agerer og tænker ud fra både bevidste og ubevidste indre forestillinger. I hypnose kan man tilføje billeder til disse forestillinger og dermed ændre, hvordan vi opfatter smerter, frygt og andre udfordringer, siger Anne-Marie Harnum.



- Den hypnotiske tilstand er en forandret bevidsthedstilstand, som opstår ved at hypnotisøren påvirker den hypnotiseredes opmærksomhed gennem sin kommunikation. I den hypnotiske tilstand vil personen kunne opleve og forestille sig forskellige ting, som hypnotisøren foreslår, fx at armen er så let, at den løfter sig op i luften af sig selv, eller at der er en kat i rummet. I virkeligheden er det den hypnotiserede selv, der løfter armen eller forestiller sig katten. Men i modsætning til den almindelige vågne tilstand er personen ikke bevidst om, at han eller hun selv gør det og oplever det derfor som meget virkeligt, siger Bobby Zachariae og fortsætter:

- Hypnose foregår i en relation mellem en hypnotisør og en hypnotiseret. For at det skal fungere, kræver det som regel en tillidsfuld relation mellem de to. Den hypnotiserede skal således være direkte eller indirekte villig til at påtage sig rollen som hypnotiseret, siger Bobby Zachariae.

### **Kan alle blive hypnotiserede?**

Nej, lyder det fra begge. Generelt kan man dele folk op i tre grupper; De højt hypnotiserbare, de lavt hypnotiserbare og størstedelen, som ligger i midten.

- Forskningen viser, at højt hypnotiserbare personers hjerneaktivitet,

mens de er i hypnose, er forskellig fra den man kan se hos lavt hypnotiserbare. Undersøgelser har fx vist, at man kan få højt hypnotiserbare til at opleve dele af deres krop som bedøvet, og at deres hjerneaktivitet viser en nedsat følsomhed overfor smertepåvirkning. Højt hypnotiserbare ser også ud til at være bedre til at påvirke andre fysiologiske processer, fx blodtryk, puls, og blodgennemstrømning i huden, siger Bobby Zachariae.

- Hverken fagpersonale eller patient ved, hvilken gruppe man tilhører, før hypnosen begynder, siger Anne-Marie Harnum.

### **Kan alle blive hypnotisører?**

- Ja. Alle kan principielt lære sig at hypnotisere. At hypnotisere er først og fremmest en måde at kommunikere på, og derfor er der intet i vejen med at lære det. Men hvis man vil praktisere hypnose, er det imidlertid kun forsvarligt, hvis man har den nødvendige baggrundsviden om de problemer, folk ønsker hjælp til. Jeg mener, at man som hypnotisør bør have en relevant sundhedsfaglig baggrund, fx som psykolog, læge, tandlæge eller lignende, siger Bobby Zachariae.

Hypnotisør er ikke en beskyttet titel, og det kan være problematisk, mener Anne-Marie Harnum.

Derfor ønsker hun og Dansk Selskab for Klinisk Hypnose en autorisering, så alle, der hypnotiserer, har en sundhedsprofessionel baggrund.



- Vi har set hypnotisører, der udbyder behandling til alvorlige psykiske problemer som skizofreni. Det er decideret uansvarligt, da man kan volde enorm skade hos sårbare mennesker og skubbe dem ud i at få det værre. De etiske regler i hypnose skal udbredes, siger Anne-Marie Harnum.

### **Har hypnotisøren magt over den, der er hypnotiseret?**

Ja og nej.

- Hypnose er en relation, der fungerer bedst, når den er baseret på tillid mellem den hypnotiserede og hypnotisøren. Det er en måde at lede opmærksomheden hen på det, som hypnotisøren gerne vil have. Men det kræver, at man 'giver lov'. Der er ingen, der kan tvinges til at "sove". Så nej, egenrådige magt over den hypnotiserede sker ikke bare med et knips, siger Anne-Marie Harnum.

- Mens relationen mellem behandler og klient altid vil være en magtfuld relation, først og fremmest fordi behandleren tillægges en naturlig autoritet, er relationen mellem hypnotisør og hypnotiseret en helt særlig relation, som stiller store etiske krav til behandleren. Ikke mindst fordi den højt hypnotiserbare er særligt sårbar, da han eller hun er særligt påvirkelig af hypnotisørens kommunikation. Desuden foregår hypnose som regel med lukkede øjne, og patienten har som regel ingen

forhåndsviden om, hvad der er almindeligt og acceptabelt i forbindelse med hypnose. Dette kan betyde, at nogle deltagere, som reagerer stærkt i forbindelse med scenehypnose, bagefter kan opleve det som yderst ubehageligt at have "mistet kontrollen", siger Bobby Zachariae.

Det har fået flere lande, herunder Australien har forbudt underholdning med scenehypnose. Det er dog fortsat lovligt i Danmark.

