

Vad är egentligen hypnos?

Hallå där, Anna Gerge, leg psykoterapeut som använder hypnos för läkning av trauma och anknytningsskador.

– En metod för att reglera medvetandets flöde. Normalneurotiker kan använda det för att utforska sitt inre. Under trygga förhållanden kan djup trans också aktivera människans självläkande funktioner.

Hur då?

– Under guidad meditation aktiveras en god, inre plats hos patienten. Väl där kan man välja att uppfatta sina intryck som verklig varseblivning, och då berörs också kroppsliga förnimmelser. Läkandet sker när det inre bildskapandet förändrar patientens inre kartor så att man kan förhålla sig på ett nytt sätt till världen.

Kan vem som helst bli behandlad med hypnos?

– Eftersom man rör sig i det omedvetna kan det vara till skada för sköra människor som har svårt att reglera sitt medvetande. Patienter som har varit med om trauman ska ju hjälpas till ro och slippa ifrån sina flashbacks, inte till att aktivera sina panikreaktioner.

Vad händer i medvetandet?

– Det är så komplext att vi inte riktigt vet, men i trans tycks man medvetet ge upp sin medvetna kontroll för att bli både upplevande och observerande på en gång. Då accepterar man sina emellan motstridig information – att vara här och nu och ändå befinna sig på en annan plats och i en annan tid.

Kan vem som helst ge hypnos?

– Det är alltid ens eget system som måste vilja låta suggestionen ske. Men man måste vara stark nog för att ha dessa upplevelser, så det är nödvändigt att ha legitimation och vara utbildad. Den som arbetar med klinisk hypnos har ett stort ansvar, vi laborerar ju i människors medvetandeströmmar.

AGNETA LAGERCRANTZ

08-13 52 88 agneta.lagercrantz@svd.se