

Lär dig självhypnos - och lyckas med allt

AV MARGARETA HALL. FOTO: BENGT WANSELIUS

- Inom oss har vi stora resurser vi aldrig utnyttjar. Vi bär på slumrande krafter, som skulle kunna göra oss starkare, lugnare – få oss att lyckas med det vi trodde var omöjligt.
- Självhypnos är ett sätt att ta till vara dessa krafter, och här berättar psykolog Lars-Eric Unestål om den metod han utarbetat.
- Självhypnosen ger hjälp åt den som vill sluta röka, åt bältaren, åt er med sömnbesvär, åt alla . . .

Vi börjar med ett drastiskt exempel: Du som läser detta, tänk dig att man lägger ut en planka, två decimeter bred, på golvet, och ber dig gå på den. Det gör du lätt som ingenting.

Men om plankan placeras 50 meter upp i luften så vägrar du antagligen att promenera över den. Och skulle du ändå göra det är risken stor att du trillar ner. Din rädsla och nervositet gör dig osäker. Du tror att du ska ramla.

Så är det med mycket i livet. Man tror inte att man kan. Svårigheterna och problemen tornar upp sig som berg. Man *vet* att de egentligen inte är så oöverkomliga. Men den vetskapen har inget värde när nervositeten och stressen får en att känna sig så svag, så hjälplös, så glömsk, så orolig.

Att säga till sig själv att vara lugn när man håller på att gå sönder av tidspress och nervositet hjälper inte. Men att säga det är man befinner sig i det tillstånd som kallas hypnos gör verkan.

Självhypnos kostar ingenting

Psykolog Lars-Eric Unestål i Uppsala har i mer än tio år forskat och undervisat i hypnos. På senaste tiden har han också experimenterat med självhypnos och självpåverkan. Och det fungerar. Självhypnos kostar ju ingenting och man är inte beroende av någon annan för att komma i hypnos. Man kan ta tekniken med sig överallt. Bland annat har personer som tidigare hade sömnsvårigheter lyckats mycket bra med självhypnos. Enkelt uttryckt: de har sagt till sig själva att de ska sova gott. Och det gör de nu.

– Människor som provat både hypnos, meditation och yoga säger att det är samma tillstånd de försätter sig i, berättar psykolog Unestål.

Vad är då detta tillstånd? För det första ett tillstånd där man är fullständigt fysiskt, kroppsligt, avslappad. Är man fysiskt avslappad så är man också psykiskt avslappad och lugn. Det är vetenskapligt bevisat att man inte kan vara rädd eller orolig om kroppen. musklerna, befinner sig i vila. Och omvänt: exempelvis smärta upplevs intensivare om man är rädd och spänner sig.

Man kan nå olika djup i detta tillstånd. Man kan bli så "borta" att man efteråt inte minns någonting. Men man kan också vara fullständigt medveten om sig själv och omgivningen – fast den spelar ingen roll. Hela

Den här artikeln kan förändra hela ditt liv!

ens varelse är bara inriktad på det som sägs till en. Antingen av någon annan eller av en själv, med ord eller med tankar. I detta fullständigt avkopplade tillstånd är all skepticism, alla hämningar och kontrollmekanismer som annars styr ens reaktioner bortkopplade. Därför kan man säga till en tyngdytare som befinner sig i hypnos att han inte orkar lyfta pennan som ligger på bordet. Och han orkar inte lyfta den! Därför kan man bli opererad och föda barn under hypnos, utan att känna smärta.

– Därför, säger Lars-Eric Unestål, har en av mina patienter, en kvinna med cancersmärter, blivit en helt annan människa sedan hon lärde sig hypnos.

Anspänning – misslyckande

Men det är inget hokus pokus med hypnos.

Det är bara det att de föreställningar man gör sig om sig själv och livet får fritt spelrum i hjärnan när kropp och själ är helt avkopplade och befriade. Våra föreställningar verkar ju i det dagliga livet, utan hypnos. Psykolog Unestål har provat hypnos på idrottsmän, som under träning gör bra resultat men är mycket sämre vid tävlingar, när det gäller. De spänner sig, självtilliten sjunker och resultaten med den. De föreställer sig att de ska misslyckas, och då misslyckas de. Men hypnotiska suggestioner om säkerhet, lugn, "det här ska jag nog klara", höjer tävlingsresultaten.

Två målarinnor har psykolog Unestål suggererat till inspiration, fantasirikedom, självstyrka, säkerhet. Han har alltså inte sagt hur de ska måla, utan att de ska måla så fritt och bra som de egentligen kan! Och de flickorna är mycket nöjda med de tavlor de sedan gjort.

Man blir van att misslyckas

Vi vet alla att om man har misslyckats i en viss situation så misslyckas man ofta när samma eller liknande situation uppstår igen. Känslan av misslyckandet sitter kvar, hämmar en, gör en svag och osäker. Känner man sig mindervärdig inför en viss person så gör man det varje gång man träffar den människan, även om man vet att man egentligen är mycket charmigare och intelligentare än hon. Trots den vetskapen blir man hämmad, osäker, blyg, missriktad aggressiv – och kanske mest aggressiv mot sig själv eftersom man för varje gång känner sig ännu mer mindervärdig. På samma sätt fast omvänt stiger självförtroendet om man lyckas med något. Nästa gång går det ännu bättre.

Det berör alltså på vad man tror, vad man föreställer sig. Och inte på vad man faktiskt vet. Intellect och förnuft är slagna



Lars-Eric Unestål: — I självhypnosen finner du din verkliga styrka.

till slant om känslorna spelar en de spratt de vill.

Viljan räcker inte

På samma sätt är det med viljan. "När vilja och föreställningar är i konflikt med varandra så vinner alltid föreställningen", sa en vis man och det skriver dr Unestål gärna under på. Är man orolig så kan man vilja vara lugn hur mycket som helst. Det hjälper inte.

Man utnyttjar alltså inte sina resurser. Människan är egentligen mycket väl utrustad för att leva. Men hon har inte fått lära sig att ta tillvara sina möjligheter.

Lars-Eric Unestål tar gärna till ord ur datateknikens vokabulär när han talar om det här ämnet.

— Vi programmerar oss med felaktiga föreställningar. Med hypnos kan man programmera in nya och bättre föreställningar. "Jag är säker, jag är lugn" osv.

Teknik: Musik och andning Hur gör man då?

Man börjar med den fysiska avslappningen. Man ska vara ensam, åtminstone ifred. Man kan gärna sätta på någon vilsam musik som man tycker om. Man lägger sig bekvämt på sängen eller soffan. Man tittar intensivt på en prick rakt ovanför huvudet och håller blicken där tills ögonlocken vill falla ihop. Låt dem falla ihop. (Vill man så kan man för enkelhetens skull rita en liten prick i taket). För att uppleva avspänning måste man först känna spänning, koncentration. Man koncentrerar sig på kroppsdel för kroppsdel, spänner muskelgrupp för muskelgrupp. Knyter höger hand, spänner av, knyter vänster hand, spänner av, fortsätter med armarna, fötterna, benen, magen, ansiktet, rynkar pannan, kniper ihop munnen och spänner av osv. Hela tiden koncentrerar man sig intensivt på den aktuella kroppsdel, tänker sig handen osv när den knyts, föreställer sig intensivt den påföljande avslappningen. Man gör övningarna i takt med andningen som ska vara djup och regelbunden: spänn — andas in, spänn av — andas ut.

Önskedrömmar

När man gått igenom hela kroppen på det här sättet fortsätter man med den lugna djupa andningen. Man känner sig tung och dåsig och fullständigt avkopplad. Man liksom sjunker neråt, neråt. Vill man kan man nu göra ett test. Man koncentrerar sig på ena armen och handen och tänker sig dom som lätta. Armen vill sväva upp, man försöker se den lyfta framför sig. Och kanske lyfter armen liksom av sig själv upp i luften.

Man tänker sig armen som tung igen, och den lägger sig tillbaka ner på underlaget. Nu kan man ge sig de suggestioner man vill. Man kan tänka på något behagligt, önskedrömma. Man kan tänka sig själv så som man vill vara: stark, säker, lugn, snäll.

Man kan säga till sig själv: "I natt och alla nätter ska jag sova djupt och lugnt och i morgon bitti ska jag vara pigg och på gott humör och full av arbetslust." Eller: "Jag slutar röka. Jag är inte längre intresserad av tobak. Att röka betyder ingenting för mig." Eller: "Nu ska jag bara äta näringsriktig och mager mat och om några veckor kommer jag att vara mycket smalare och mycket snyggare." Eller: "Jag ska tänka självständigt och inte bry mig om vad andra tycker. Jag vet vad som är bäst, jag ska göra det också." Eller: "Hos tandläkaren kommer allt att gå bra. Jag kommer att slappna av i hans stol, knappt märka något."

Och så vidare. Det är bara att programmera in det som passar var och en.

Därpå ger man sig själv någon signal som man kommit överens med sig själv om på förhand för att vakna. T ex att dra tre djupa andetag. Och så vaknar man . . .

— Skulle man inte vakna, vilket är mycket ovanligt, säger Lars-Eric Unestål, så är det bara att sova på tills man vaknar av sig själv. Somnar man så beror det på att man behöver sova. Jag har inte träffat någon som haft svårt att väcka sig ur självhypnos.

Första gången man gör den här övningen kanske man inte lyckas. Man kanske inte "sjunker", och armen kanske ligger där den ligger i stället för att lyfta. Andra och tredje gången kanske det inte går heller. Men det enda som fordras för att lyckas komma i det tillstånd där man kan påverka sig själv är faktiskt talamod. Människor är olika mottagliga för suggestioner, varför vet man inte. Men man vet att det är möjligt att försätta alla människor i hypnos, till slut.

Psykolog Unestål fick t ex ett brev från en kvinna som lyssnat till hans hypnosskiva tre gånger om dagen i tre månader utan att lyckas. Men då gick det! Så man ska inte ge upp.

— Och även om man till en början inte kan komma ner i den fullständiga avkopplingen så har man en enorm nytta av själva avslappningen, säger Lars-Eric Unestål. Man märker att det går lättare och lättare, fortare och fortare, att bli fysiskt avspänd.

Forsättning på sidan 46

HYPNOS PÅ SKIVA

Psykolog Lars-Eric Unestål har talat in en gramfonoskiva som är till stor hjälp att börja med om man vill lära sig självhypnos. På ena sidan läser han allmänna instruktioner för hypnosteknik. Den andra sidan innehåller induktioner mot sömnsvårigheter och rökning.

Skivan kan rekvireras från Blå Ton, Sturegatan 11 A, 752 23 Uppsala. Den kostar 29 kronor.