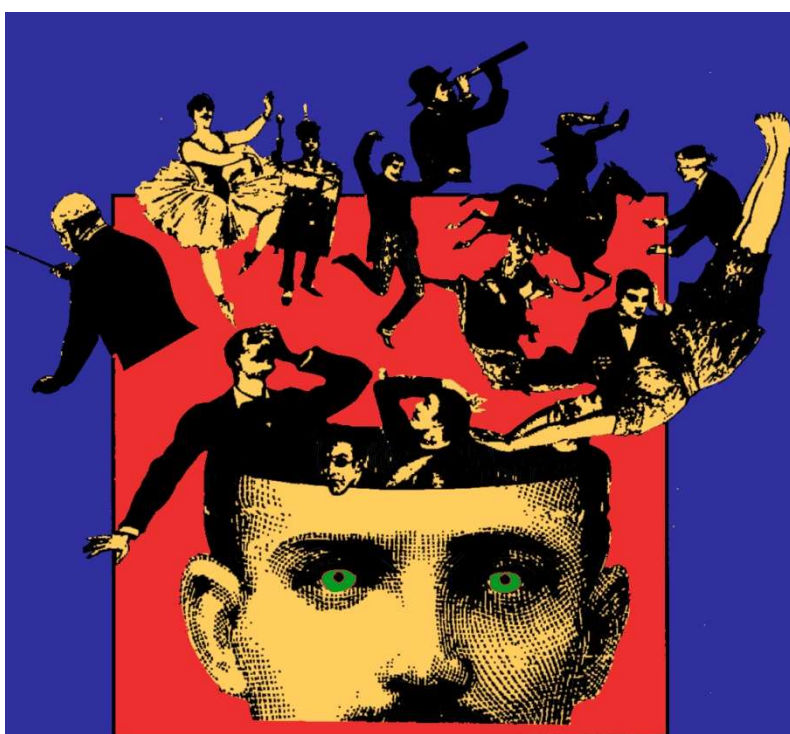


*All in the Mind...*



**ANDREW  
NEWTON**

*"There's no such thing  
as hypnosis,  
only suggestion..."*

*An Investigation into  
Hypnosis and Related  
Alternative Therapies*

**Copyright, Andrew Newton 2023**

**All materials are protected by copyright and must not be reproduced  
without the express permission of the author.**

All Rights Reserved.

# Innhold



<b>* Om forfatteren</b>	<b>4</b>
<b>Introduksjon</b>	<b>10</b>
<b>Hjernens kraft</b>	<b>13</b>
<b>Psykologien bak hypnose</b>	<b>32</b>
<b>Hypnose</b>	<b>56</b>
<b>Suggesjonens egenskaper</b>	<b>87</b>
<b>Påvirkelighet, mottagelighet og det Optimistiske Prinsippet</b>	<b>93</b>
<b>Symbolisme og billedbruk</b>	<b>98</b>
<b>Tro-faktoren</b>	<b>103</b>
<b>Søvn og dens betydning for læring</b>	<b>106</b>
<b>Introduksjon til terapi</b>	<b>109</b>
<b>Musikk i Terapi</b>	<b>113</b>
<b>* Tidligere liv, falske minner og fremmede bortføringer</b>	<b>115</b>
<b>* De virkelige farene ved scenehypnose</b>	<b>122</b>
<b>Smerte- og stresskontroll, søvnproblemer</b>	<b>140</b>
<b>Å konstruere skript (eks. røykeslutt, vektkontroll, mal)</b>	<b>143</b>
<b>* Effekten av ulike substanser på den fysiske hjernen</b>	<b>157</b>
<b>* Konklusjoner</b>	<b>161</b>
<b>* Disse kapitlene er ikke pensum</b>	

## Om forfatteren

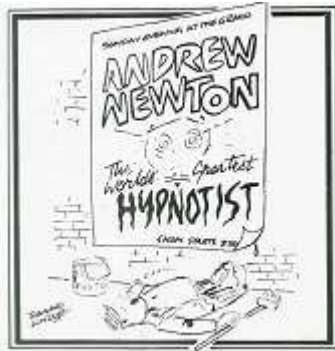


**Andrew Newton har sin utdannelse fra Grammar School ved Xaverian College i Manchester, England, hvor han utviklet sin interesse for musikk og historie. Hans lidenskap for historie fortsatte, han har besøkt slagmarkene ved Waterloo, Badajoz, Somme og Islandwana. Han benytter ofte noe av denne bakgrunnen for å illustrere eksempler ved sine kurs og seminarer. Han er spesielt kunnskapsrik når det gjelder de sosial betingelsene omkring tid og krefter som binder grupper av mennesker sammen – og som driver dem fra hverandre. Han er blitt spesialist på egenskapene til suggesjoner, og suggesjoners betydning for å forstå gruppe -adferd, -autoritet, og -hierarki, noe han mener spiller en sentral rolle for forståelsen av hypnose. Han er en mye etterspurt foredragsholder på dette området.**

**I tenårene brukte AN mye av fritiden i det lokale musikkmiljøet, både når et gjelder orkester og brassband, ikke bare som utøver, men også noen ganger som dirigent for det halvprofesjonelle Manchester Concert Orchestra. Fremdeles er han meget glad i og har stor respekt for musikk. Han er en dedikert fan av Gilbert & Sullivan, og så sant det er mulig deltar han på den årlige G & S festivalen i Buxton.**

**Før han ble interessert i hypnose og begynte å studere psykologi, begynte han på Royal Northern College of Music i Manchester. I løpet av denne tiden spilte han profesjonelt med Halle, Royal Liverpool Phil-harmonic og BBC Scottish Symphony Orchestras, og med Max Jaffa Orchestra, en erfaring han syntes var meget givende.**

**I løpet av denne tiden var AN allerede blitt fascinert av overtalelsens kunst, spesielt hvor lett folk, deres meninger og holdninger kan manipuleres.**



Den originale Andrew Newton plakaten fra 1979 ved Blackpool Grand Theatre

**Studiet av hypnose var en naturlig vei videre. Han startet uformelle demonstrasjoner ved sosiale samlinger, og oppdaget fort at det var etterspørsel etter hans ferdigheter på dette område; i løpet av 12 måneder solgte han fulle hus ved større teatre over det meste av landet, inkludert Royal Court Theatre i Liverpool med plass til 1.500 mennesker. Andrew optrådte ved mer enn 400 show i Liverpool i løpet av en 10-års periode. Hans show "Over the Top" ble legendarisk i Liverpool på 80-tallet. Suksessen ble gjentatt i andre byer. Flere ganger pr. år optrådte AN ved landets fremste underholdningssteder inkludert Manchester Apollo, Liverpool Empire, Edinburgh Playhouse, Sunderland Empire, Bristol Hippodrome, etc., og trakk ofte mer enn 2500 publikummere. Hans rekord på mer enn 400 show på ett sted fant sted ved World Famous City Varieties Theatre i Leeds. Han hadde ingen manager eller agent. Alt han oppnådde var ved hjelp av intuisjon og han stod selv for den økonomiske risikoen. En av de få stedene der man fremdeles kan oppleve AN er ved The Leeds City Varieties. Han opptreder der minst en gang pr. år.**



Ved The World Famous Leeds City Varieties



**Det var først og fremst på grunn av kombinasjonen av en unik naturlig evne og en klar, ofte bitter humor som har gjort scenehypnose til det fenomen som det ble. På 80-tallet var han nær sagt alene i denne bransjen, og hans suksess inspirerte mange andre.**

**I 1987 ble AN den første hypnotisøren som optrådte i London siden 1948, etter delikate forhandlinger med City of Westminster Council. Han optrådte i 14 uker ved Wyndham's Theatre i hjerte av West End. Det var første gang en hypnotisør optrådte i hovedstaden på nesten 40 år.**



Det første hypnose showet noen gang vist på TV i England 10. desember 1992.

**Selv om AN ved to anledninger allerede hadde optrådt på TV for Television New Zealand, optrådte han som den første hypnotisøren noen gang på britisk TV. Dette skjedde 10. desember 1992.**

**Mer enn tre kvart million mennesker har sett AN opptre live over hele verden, og minst 100 millioner har sett minst ett av hans TV show.**



En lidenskapelig dåp; her opptre han for 6000 mennesker ved Hordern Pavilion i Sydney, Australia i 1982.

**AN kan vise til det største publikumstallet for et hypnose-show. Ved York Slott 5. November 1993 overvar 30.000 mennesker hans show.**

**Foruten hans 2 årlige turnèer i England, har han vært en jevnlig og kjær besøkende i New Zealand, Australia og Sør Afrika. I 1987 var hans 3 måneder lange opptreden ved Riviera Hotell i Las Vegas utsolgt. Han har også optrådt i Hong Kong, og Singapore, hvor han lokalt er kjent som "the magic man". I 1998 ble han invitert til å opptre i Kina. Og i 2002 var han på en 3 ukers turne i Mumbai (Bombay) og 6 ukers turnè i Stockholm.**

**I 1997 flyttet Andrew til Sør Afrika, hvor han nå har sitt tilholdssted ved den sjarmerende kystbyen Noordhoek, omkring 30 minutter fra Cape Town.**



Varmluft ballongferd over Masai Mara i Kenya;



Hypnotisør vs Sangomas (heksedoktor) ved Newlands Springbox/Lions game

**Andrew er fullt kvalifisert som pilot og flyr sitt eget enmotors fly. I 1992 fløy han fra Manchester til Nairobi, en begivenhetsrik tur på 8000 km. Turen gikk over Frankrike, Italia, Hellas og Middelhavet – deretter sørover langs Nilen over Egypt, så over Rødehavet, Saudi Arabia, tilbake over Afrika via Ethiopia før han landet i Nairobi. AN har også klatret Afrikas høyeste fjell, Kilimanjaro, 5895 meter, fulgt gorillaer i Zaira og fløyet med luftballong over Masai Mara. Han overlevde et flystyrt i 1988. Videre tilbrakte han en natt i en Masai landsby etter at kjøretøyet brøt sammen i Rift Valley. En opplevelse han betrakter som meget tankevekkende.**



Andrew flyr over Kenya (2002)



Med Cessna og Masai, Kenya 2001



Toppen av Kilimanjaro, Tanzania 1988



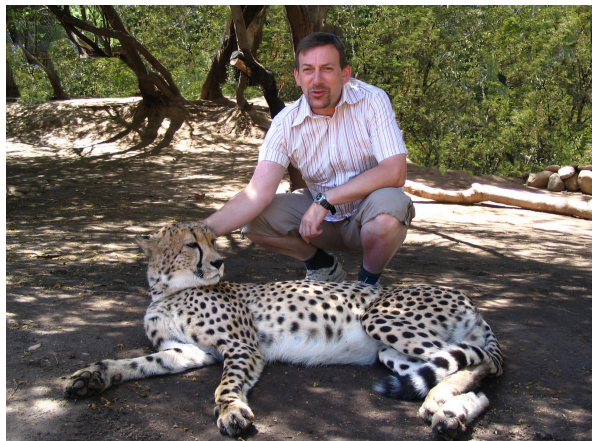
Gepard på bilen!

**Andrew opptrer fremdeles noen ganger i England, ettersom han drar dit noen uker om gangen. Han har et hjem i Conwy, Nord Wales, en meget fin middelalder by, som domineres av slottet bygget i 1289 av Edward I.**

**Han er nå meget etterspurt som taler, foredragsholder og lærer.**



På gorillajakt (foto) i Zaire



Og tilslutt, hjemme med katten, lojal, smart ... og den beste vakhund!!!

## Introduksjon



Da jeg gikk på skolen pleide to gutter og meg selv å forsøke og lure våre medelever. Vi tre plukket ut et tilfeldig "offer" og veddet på hvor raskt vi klarte å få ham til å gå hjem. Det vi gjorde var meget enkelt; på omgang gikk vi bort til vår utvalgte medelev og fortalte ham hvor blek han var, og hvor dårlig han så ut. "Steve", sa vi, "du ser virkelig dårlig ut, går det bra med deg? Ser ut som om du holder på å få influensa eller noe lignende...". Vi fortsatte med dette gjentatte ganger inntil vi oppnådde det vi ville. Innen lunsjtid gikk vanligvis Steve til sin lærer eller til rektor og unnskyldte seg med at han følte seg dårlig, og gikk deretter hjem til sengs med en varmeflaske. Vi innså det ikke den gang, men det vi drev med var å bruke suggesjoner med stort hell. Noen få ganger var resultatet virkelig imponerende.

Det var ikke før jeg begynte å studere hypnose at jeg så sammenhengen mellom vår utspekulerte aktivitet fra skoledagene og psykologien som lå bak. En dag brakte vår foreleser med seg inn i klasserommet et nydelig utskåret, antikk smykkeskrin, og fortalte oss læregutter at han ville avsløre skrinets hemmelighet når tiden var inne. I mellomtiden ble det værende på bordet, slik at vi kunne beskue den, og lure på hva innholdet kunne være - ertende, forlokkende.

Dessverre gikk tiden, og forelesningen ble ferdig. Før noen kunne stille spørsmål for å tilfredsstille sin nysgjerrighet, tok foreleseren skrinet og strøk på dør, idet han på vei ut mumlet noe om at han skulle møte en person i en restaurant. Vi satt igjen og lurte på hvilken hemmelighet skrinet skjulte. Den kvelden ble seks studenter tatt for fersk gjerning da de forsøkte å bryte seg inn på foreleserens kontor. Når skrinet med sitt hemmelige innhold først hadde fanget vår oppmerksomhet, ble fristelsen til å finne ut hva innholdet var, for mye for noen av oss. Jeg må her få legge til at jeg ikke var en av de seks som forsøkte å bryte seg inn den kvelden, fordi jeg allerede hadde avtalt å møte noen på en restaurant.

Dette var begynnelsen på min personlige reise inn i hypnosens verden, og jeg har alltid vært fascinert av den etter det. Hver eneste hypnotisør jeg har møtt har hatt et noe ulikt syn på hva hypnose er. Dette kurset er et resultat av at jeg har hypnotisert mer enn 55.000 mennesker, og har 35 års erfaring i yrket, og med å behandle et utall klienter.

Når jeg underviser i hypnose, starter jeg noen ganger med å fortelle historien om de 5 blinde menn og elefanten. Historien er omtrent som følger: hver av de 5 blinde menn blir ført bort til elefanten og bedt om å strekke ut en hånd for å kjenne på den. Den første blinde får tak i elefantens snabel, og utbryter: "A-ha, elefanten er som en slange". Nestemann tar tak i elefantens hale og forteller at elefanten er som et stykke tau. Den neste, som tar tak i en av elefantens støttenner, mener å vite at elefanten er som et spyd. Neste blinde, som befinner seg på siden av

elefanten, synes den kjennes ut som en stor vegg, mens neste, som tar tak rundt en fot, er i den tro at dyret minner om et tre. Sistemann, som tar tak i øret, synes den minner om lær.

Hver av dem har på sin måte rett, samtidig som de også tar feil – ettersom ingen av dem opplever helheten. Studier av hypnose lider på mange måter av det samme problemet. Dette illustrerer på en god måte en av de viktigste problemene med hypnose – det vil si, det finnes ingen enhetlig teori alle kan enes om. Eksperter er til og med uenige i det grunnleggende omkring hva hypnose er. Spør du en hypnoterapeut eller hypnotisør om hva hypnose er, vil han kanskje svare at det er en tilstand hvor sinnet er påvirket av overtalelse eller suggesjoner. En annen vil kanskje si at hypnose kan defineres av hvilke forventninger klienten har. Noen vil kanskje til og med fortelle at klienten har hypnotisert seg selv, eller at opplevelsen av hypnose avhenger av hvor villig klienten er, eller hvor flink han/hun er til å innbille seg ting. Andre igjen vil betrakte hypnose mer som et konsept heller enn et fenomen.

På den annen side vil noen smarte psykologiprofessorer ved universiteter hevde at hypnose ikke eksisterer i det hele tatt, og at det kan bortforklares ved at det oppstår sosialt samsvar, eller for å si det på en annen måte, den hypnotiserte går med på å gjøre det som blir fortalt for ikke selv å bli flau, eller å få hypnoterapeuten til å føle seg brydd. Mange terapeuter og medisinsk personell sverger på at hypnose er en endret tilstand av bevissthet som ikke bare eksisterer, men som også kan måles og derfor bevises.

Hypnose er, som elefanten, alt dette og mye mer. Med andre ord, fenomenet hypnose er større enn summen av alle dets sider.

Uansett hvilket syn man har på det, er det ingen tvil om at hypnose, både for utøveren og klienten, muliggjør endringer i oppførsel og dermed også resulterer i ulike typer forbedringer. Det er heller ingen tvil om at hypnose har hjulpet hundre tusener av mennesker over hele verden. Nevner du ordet hypnose, vil mange straks få assosiasjoner til en rask måte å slutte og røyke på. Men det er ikke her hypnosens virkelige styrke ligger. Det er en fantastisk metode for å lindre smerte og stress, og til å behandle søvnproblemer. Den første personen jeg hjalp med søvnproblemer, ble så imponert over hva jeg gjorde for ham, at han lå våken halve natten og tenkte på det.

Hovedproblemet med hypnose er at det er u håndgripelig, vagt – det kan ikke røres, smakes eller luktes, noe som sikkert er like bra – det kan kun oppleves. Det finnes kun i sinnet, og likevel kan det analyseres, som musikk, som er skrevet ned på notelinjer og kan studeres note for note. Ulike sinnstilstander, tankeprosesser og opplevelser kan "fotograferes" av moderne teknologi. Oppførselen til folk som har blitt hypnotisert kan observeres, overvåkes og måles. Det er opplevelsen av hypnose som er viktig, på samme måte som det er for musikk og poesi.

I dette kurset har jeg forsøkt å dekke et så vidt interessespekter som er mulig og hensiktsmessig. Jeg har inkludert områder som interesserer meg, og som jeg mener er av avgjørende betydning. Noen eksempler på dette er egenskapene til suggesjoner, symbolisme og billedbruk, samt min egen favoritt Hypnose og religion. Alt dette er av største betydning dersom man skal forstå hypnose fullt ut. Enda viktigere, de er meget relevante med tanke på å bli klar over hvordan vi blir påvirket av suggesjoner fra politiske og religiøse ledere, og fra media hver eneste dag i livet vårt.

Jeg har også inkludert en god del detaljer omkring psykologien rundt hypnose, som ikke bare er relevant, men har stor betydning hvis man skal bruke hypnose som et

terapeutisk verktøy; på samme måte som kapittelet om den menneskelige hjernens anatomi og mekanismer. Hjernens produksjon av naturlige opiater som dopamin er relevant for hva vi som terapeuter gjør.

Jeg har alltid vært av den oppfatning at, dersom vi ønsker å bli tv-tekniker, er det ikke tilstrekkelig bare å vite hvordan vi skrur tv'en på og av, eller å bytte kanaler – vi bør ha en grundig forståelse av elektronikk. Det samme gjelder utvilsomt når det gjelder å praktisere hypnoterapi. Det er tross alt mennesker vi arbeider med. Dette er en av grunnene til at jeg har tatt med noe bakgrunn fra andre relaterte områder, inkludert en seksjon om NLP.

Jeg håper virkelig at dette kurset vil utvide din forståelse for hva dette fascinerende, men også ganske komplekse område, egentlig er. Og, forresten, jeg regner med at de fleste av dere vil ha oppfattet 5 som det korrekte antall blinde menn, til tross for at det egentlig var seks. Ser du hvor for gjort det er ...

***Andrew Newton***

## Hjernens kraft



**Hver eneste person på planeten er forskjellig. Hver persons forståelse og syn på verden er absolutt unikt. Denne unikheten er ikke bare etablert av menneskers natur, som er et resultat av den fysiske strukturen i hjernen, men er også påvirket av næring, som igjen er et resultat hvordan de har utviklet seg som mennesker, produktet av alle deres individuelle erfaringer. Det er alltid er fordel å ha dette i minne når man tenker på hypnose. Ingen mennesker vil reagere på akkurat samme måte på hypnose, fordi alle er forskjellige.**

Vår hjerne er den mest komplekse strukturen i universet. Det kontrollerer hvert eneste aspekt av deg. Dine egenskaper og din personlighet er innkapslet i hjernens vev, og det er hjernen som er selve essensen i alt du gjør. Det er kontrollsentret i din fundamentale natur, din åndelighet og, vil noen si, din sjel. Det er din hjerne og hvordan den fungerer som gjør deg som menneske unik.

Den inneholder dine håp, dine drømmer, dine dyrebare minner og kunnskap om alle du er glad i og bryr deg om. Det er ditt bibliotek for alle dine tanker og sanser, det er den som oversetter lukt, smak, og farger. Den kan få deg til å føle deg så fantastisk, eller den kan få deg til å føle deg helt utenfor. Den har evnen til å skape vidunderlige forestillinger, både vage og sterke, og den kan skape frykt som får deg til å stivne av skrekk. Men viktigst og mest betydningsfullt, den gjør deg bevisst dine tanker og hva de betyr.

Hver eneste tanke og følelse er egentlig en kompleks serie av kjemiske og elektriske reaksjoner som finner sted i den grå massen mellom dine ører. Din hjerne kan faktisk beskrives som et elektromagnetisk organ. Bare ved å lese den siste setningen, har du brukt titusen vis av hjerneceller, eller nevroner, og et tilsvarende antall kjemiske og elektriske reaksjoner har funnet sted.

Hjernen er senteret til alle nervene i din kropp; alle sansene – syn, lyder, lukt, hørsel, berøring - blir opplevd i hjernen. Paradoksalt nok, er ikke hjernen selv i stand til å føle. Når du tenker bruker din hjerne nok energi til å lyse opp en liten lyspære.

Din hjerne bruker omtrent 20% av all din energi. Noe overraskende bruker den ikke mer energi når du tenker konsentrert på et problem, enn når du avslappet lytter til musikk. Selv om halve hjernen har lidd stor skade, kan den uskadede hjernen tilpasse seg, og lære å gjøre alt arbeid alene. Det er på denne måten folk som har fått slag, noen ganger ved hard trening, blir bra og fungerer normalt igjen.

En gjennomsnittlig hjerne veier 1,3 kg – omtrent 1/50 av vekten til en voksen person. Omtrent 80% av hjernen består av vann, noe som er nødvendig pga av nedkjøling. Uten vann ville den blitt for varm.

Hjernebarken er omtrent 3 millimeter tykk. Hvis den hadde blitt foldet ut, ville den vært på størrelse med en pute. Denne er omhyggelig sammenfoldet slik at mer hjerne kan få plass inne i din skalle, som beskytter den skjøre hjernemassen.

Dersom vi kunne undersøke en virkelig hjerne, ville det første du ble oppmerksom på, være at den lukter omtrent som en Gorgonzola ost. Dette er pga av alt kalium den inneholder. Den ville ikke vært fullt så grøtaktig som man først skulle tro. Den er faktisk ganske hard, og har en konsistens som minner om blomkål.

Hjernens energi kommer fra sukker og oksygen, som blir ført til hjernen vha blodtilførselen. Den bruker omtrent 750 milliliter blod pr. minutt. Alt dette blodet gjør hjernen til en av de varmeste delene i kroppen.

Når du føler deg trøtt, er det fordi musklene i kroppen er trøtt, ikke hjernen. Noen ganger sier frivillige som har deltatt ved sceneshow at de føler seg trøtt etterpå. Dette har lite å gjøre med at hjernen har jobbet "overtid", det er rett og slett fordi de har opptrådt på scenen en stund, og brukt en del muskler i løpet av tiden de var der.

Vi har omtrent en milliard nevroner i hjernen. Lagt ut etter hverandre ville de strukket seg over ca. 1000 km. Nyfødte får ca. 20.000 nye nevroner pr. sekund. Etter at vi er blitt ca. 25 år, dør ca. 25.000 hjerneceller hver dag. Det som lett kommer, lett går.

Hjernen bruker oksygenet som blir tilført gjennom blodet. Dersom hjernen ikke får oksygen i løpet av noen sekunder, skruer den seg av, og det vil fort føre til at vi besvimer. Brytere utfører ofte et grep kalt "sleep hold". Dette bryter blodtilførselen til motstanderens hjerne, noe som får dem til å besvime, ganske så snart. Dette er meget farlig, og bør naturligvis ikke forsøkes av noen.

Det er overhodet ingen forbindelse mellom hjernens størrelse og intelligens. En elefants hjerne veier massive 8 kilo, og elefantens hjerne er den største av alle pattedyr. Likevel har ingen elefanter noen gang skrevet en bok, eller oppfunnet noe som er verdt å bli begeistret over. En kvinnes hjerne er mindre enn en manns hjerne (gjennomsnittlig). Dette er rett og slett fordi en kvinne ofte er fysisk mindre enn en mann. På samme måte er japanske menneskers hjerne ofte mindre enn hos andre folkeslag. Det er rett og slett fordi japanere ofte er mindre. Likevel har noen av klodens smarteste og meste kreative mennesker kommet fra nettopp Japan. Intelligens kommer ikke av antall hjerneceller, men av forbindelsene mellom nevronene. Dette igjen er et resultat av den mengden av mental stimulering et menneske blir påvirket av gjennom oppveksten, fra fødsel til ca. 14 år.

Det er ca 240.000 km av nerver i et gjennomsnittlig voksent menneske. Nervene sender signaler fra alle kroppens ulike deler til hjernen, hvor de blir tolket. De sender også signaler (instruksjoner) fra hjernen til musklene.

## Hjernens funksjoner

En av de viktigste årsakene til at et menneskes hjerne skiller seg fra dyrenes, er dens eminente evne til kommunikasjon. Evnen til kommunikasjon har sannsynligvis vært menneskenes viktigste overlevelsesstrategi. Vi har tross alt aldri hatt noen skarpe tenner eller klør vi kunne forsvare oss med. Våre kropper har heller aldri vært dekket av pels for å holde oss varme. Alt tatt i betraktning er vi en svak rase. For å overleve måtte vi lære oss å samarbeide, og jobbe sammen i grupper. Uten kommunikasjon ville vi aldri kunnet oppfinne dampmaskinen eller fly. Menneskene måtte arbeide sammen ikke bare for å overleve, men også for å danne de komplekse samfunn vi i dag lever i.

For å gjøre det enklere å utnytte våre samlede ressurser, har det moderne menneske utviklet språk. Språket representerer ikke bare vårt viktigste overlevelsesverktøy, men er også det viktigste når det gjelder vår evne til evolusjon. Språket hjelper oss å formidle våre intensjoner til andre, og gjør det mulig for oss å viderefremme informasjon. Det er evnene til å jobbe sammen og opptre som et fellesskap som har gjort det mulig for vår rase å oppnå den grad av sivilisasjon som Adam Smith skrev om i Nasjonenes rikdom.

Hvert samfunn har gjennom mer enn 3 millioner års evolusjon utviklet seg mer eller mindre parallelt. Nylig oppdagede primitive samfunn, fra regnskogene på Borneo til jungelen i Sør-Amerika og Sentral-Afrika har utviklet den samme måten å dele arbeid på. Alle disse samfunn har visse funksjoner felles. Den mest påfallende er at mannen har gått på jakt, mens kvinnen har blitt hjemme i landsbyen og tatt vare på barn og laget mat. Likheten mellom disse samfunn og arbeidsfordelingen i det før-industrielle Europa, Nord-Amerika og Asia, er så lik at det ikke er mulig å avskrive dette som ren tilfeldighet. Det mest fremtredende fellestrekk i utvikling av alle kulturer har vært evnen til å bruke språk.

I løpet av de 200 siste år har vår hjerne blitt brukt til mer kompliserte aktiviteter som er lett for å ta for gitt for de som ikke kjenner til slitet våre tidligere generasjoner var vant til. Aktiviteter som å kjøre biler, fly, betjene datamaskiner, løse komplekse matematiske problemer. Sammenligninger som er gjort av strukturen til hjerner fra vårt århundre og hjernen til franske soldater, som er bevart i permafrost i nordre Litauen, som følge av Napoleons forsmædelige retrett fra Moskva, viser at et menneskes hjerne utvikler seg fortere enn noen gang i menneskenes historie.

En stor del av hjernen jobber med språk. Et slikt område i hjernen kalles Brocas område, etter Paul Broca (1824 – 1880). Brocas mest kjente pasient var en mann kalt Tan. Han ble kalt Tan fordi dette var det eneste ordet han kunne si. På grunn av dette var Tan sannsynligvis kjedelig. Etter sin død dissekerte Broca Tans hjerne, og fant at en spesiell del av hjernen var ødelagt. Broca observerte korrekt at dette var den delen av hjernen som er ansvarlig for vårt vokabular – ordene som er byggesteinene i vårt språk.

I 1874 identifiserte Karl Wernicke en annen del av hjernen som hjelper oss å velge riktige ord, og sette dem sammen i riktig rekkefølge. Dette ble kjent som Wernickes område (ikke så overraskende). Det er dette område som gir deg kontroll over grammatikken. Brocas område gir deg de riktige ordene, mens Wernickes område hjelper deg å sette dem i riktig rekkefølge.

Omtrent på samme tid, i 1870, oppdaget Julius Edward Hitzig at venstre halvdel av hjernen kontrollerte bevegelsene til høyre side av kroppen, og omvendt. Dette fant han ut ved å luske omkring på slagmarken under den Fransk-Prøyssiske krigen og samlet franske lik. Han eksperimenterte på døde soldater ved å tilføre elektriske sjokk til hjernen, for å bekrefte denne teorien.

Som en tommelfinger regel kan vi si at denne venstre/høyre funksjonen gjelder hele kroppen. Lys som kommer inn via høyre øye, blir f.eks. behandlet av venstre hjernehalvdel, og selvsagt omvendt for lys som kommer inn via venstre øye. Ett av unntakene er nesen, hvor lukt som komme inn gjennom venstre nesebor behandles av venstre hjernehemisfære, og lukt som kommer inn gjennom høyre lesebor, behandles av høyre hjernehemisfære.

Alt dette bringer oss elegant over på historien om Phineas Gage. I siste del av det nittende århundre arbeidet Phineas Gage med dynamitt ved jernbanene ettersom de ble lagt vestover de store slettene i USA. Hans jobb var å putte dynamitt inn i hullene som var blitt borret, ved hjelp av en jernstang. En dag gikk en dynamittladning av for tidlig, og jernstangen ble omtrent skutt inn i skallen til Gage. Til alle tilstedeværende tilskuers overraskelse, overlevde Phineas Gage. På den tiden ble det ansett å være altfor farlig å fjerne jernstangen, og den ble derfor værende i hans skalle, faktisk for resten av hans liv. Selv om Gage overlevde og kunne fortelle om denne enestående hendelsen, ble hans personlighet endret dramatisk. Før uhellet var han kjent for å være en glad og omgjengelig kar. Nå ble han imidlertid en skikkelig hissigpropp, som ikke fikk jobb noen steder. Han endte sine dager som en attraksjon på et lite fasjonabelt sirkus.



*Phineas Gage og grunnen til hans personlighetsforandring.*

Historien om Phineas Gage illustrerer meget godt at ulike deler av vår hjerne er ansvarlig for ulike aktiviteter og behandling. Det har lenge vært en oppfatning at personligheten hovedsakelig har vært lokalisert i den fremre hjernelapp. I Amerika på 50- og 60-tallet ble mange kriminelle gitt frontal lobotomi, som innebar at de fikk sin fremre hjernelapp kirurgisk fjernet. Det ble oppdaget at forbrytere som gikk gjennom et slikt inngrep ikke bare ble mindre aggressive, men også ble svært føyelig.

Så sent som i 1998 oppdaget amerikanske forskere den delen av hjernen som får oss til å le. En gruppe nevro-kirurger, som hadde en del tid til overs en ettermiddag, gav milde elektriske sjokk til en jentes hjerne (dette var den morsomme delen) og hun begynte å fnise ukontrollerbart (den irriterende delen).

For å konkludere kan vi si at ulike deler av hjernen behandler ulike oppgaver - noen deler håndterer språk, noen det visuelle, noen deler jobber med bevegelse, noen med sanser og noen med å tenke. Men det er også en god del duplisering i hjernen. Langtidshukommelse er f.eks. lokalisert i Thalamus og i Hippocampus, mens annen hukommelse er lagret i Amygdala.

Cerebrum, den største hjernen, er delt i to halvdel, eller hemisfærer, og er den delen av hjernen som håndterer avgjørelser, tenker, observerer, planlegger, forutser, responderer, organiserer informasjon, og skaper og modifierer idéer. Når vi som hypnoterapeuter skaper og modifierer idéer, er det stort sett her det foregår.

Den andre delen av hjernen, Cerebellum, som betyr lille hjerne, er på størrelsen med en pære, og er igjen delt inn i to halvdelar, som hjelper hjernen å balansere og kontrollere kroppens bevegelser. Det er den som kontrollerer ideomotoriske bevegelser (ideomotorisk: kommunikasjon med det ubevisste sinn), som betyr at den ubevisst håndterer alt vi gjør helt automatisk uten å tenke over det. Som å puste, gå, svette, blunke osv. Eller som respons på en kommando terapeuten gir, og som utføres av klientens ubevisste sinn.

Cerebrums fremre hjernelapp hjelper oss å differensiere mellom fantasi og virkelighet. Dette området er av spesiell interesse for hypnoterapeuten, ettersom det synes å "slå av" under hypnose. Når en person går inn i hypnose/transe, kan hjernen bli lurt til å tro at noe som er helt og holdent fantasi, kan være virkelighet, og omvendt. I scenehypnose gjøres dette ved å be den frivillige om å utføre ulike innbilte oppgaver til publikums fornøyelse. Du vil ofte se hypnotisøren overtale de frivillige til å tro at de kan se mennesker uten klær blant publikum (en negativ hallusinasjon), eller at de har glemt sitt navn, eller de er supermann og må redde Lois Lane fra en av de bakerste radene. Graden av suksess ved disse stuntene avhenger av i hvor stor grad hypnotisøren lykkes i å sette den kritiske sansen (som befinner seg i fremre hjernelapp) midlertidig ut av funksjon. Hypnoterapeuter utfører mye det samme når de overbeviser sin klient om at sigaretter kommer til å smake pyton i fremtiden.

Den temporale lappen i cerebrum er også viktig fordi stimulering av disse hjernelappene noen ganger kan gi glimt av lagret hukommelse eller følelse av at noen er i nærheten. Mennesker som har hatt epilepsi som har opphav i temporal lappen (området over øre), forteller ofte at de har hørt stemmer eller hatt syner. Bibelen er full av slike hendelser. Før man var klar over dette fenomenet, var man forståelig nok ofte uvitende om årsaken, og kunne oppfatte dette som religiøse opplevelser. Det er blitt fortalt at Sankt Bernadette av Lourdes hadde en midlertidig tilstand av ovennevnte epilepsi, da hun så jomfru Maria, og dette kan meget gjerne forklare St. Pauls åpenbaring på veien til Damaskus. Moderne forskning antyder at de som er religiøst mottagelig er mer disponert for religiøse opplevelser når de har denne typen epilepsi. Det bør også derfor være ganske åpenbart at med en slik tilstand kan man også oppleve hallusinasjoner som indikerer forestillinger om fremmede vesener og uforklarlige bortføringer.

Det limbiske system er også linket til religiøse erfaringer og en følelse av å være i Guds nærvær. Stimulering av dette område kan produsere følelse av intens glede. I en slik følelsesmessig ladet situasjon kan mennesker bli svært mottagelige, noe vi skal se nærmere på når vi skal tar for oss hypnose av grupper i et senere kapittel. Stimulering av den auditive delen av hjernens område kan også produsere "stemmer" eller andre typer av halv-religiøse opplevelser, spesielt for de som allerede er disponert for slike tanker.

Cerebrum, som består av to hemisfærer, er forbundet med Corpus Callosum. Dette er en stort "bånd" av nervefibre som forbinder de to hemisfærene, og hvor informasjon blir sendt fra den ene siden av hjernen til den andre.

I ekstreme tilfeller har vi sett at folk er blitt født med opptil 97% av hjernebarken vekke. Tro det eller ei, men slike mennesker eksisterer – slike tilfeller kalles vannhode, og disse menneskene fungerer normalt og er like smarte som andre. Informasjon samlet av cerebrum, settes sammen og tilføyd hjernebarken før de sendes fra cerebrum til cerebellum. Forestill deg at du holder på å lære og spille et instrument. Først må du tenke og konsentrere deg om spillingen, og disse tankeprosessene finner sted i cerebrum. Etter tilstrekkelig øving blir prosessen flyttet til cerebellum og skjer automatisk. Når cerebellum tar kontroll, kan du gjøre

ting raskere, mer nøyaktig og uten å tenke. Denne gradvise prosessen gjør at du til slutt kan spille fiolin med dyktighet, til naboenes lettelse.

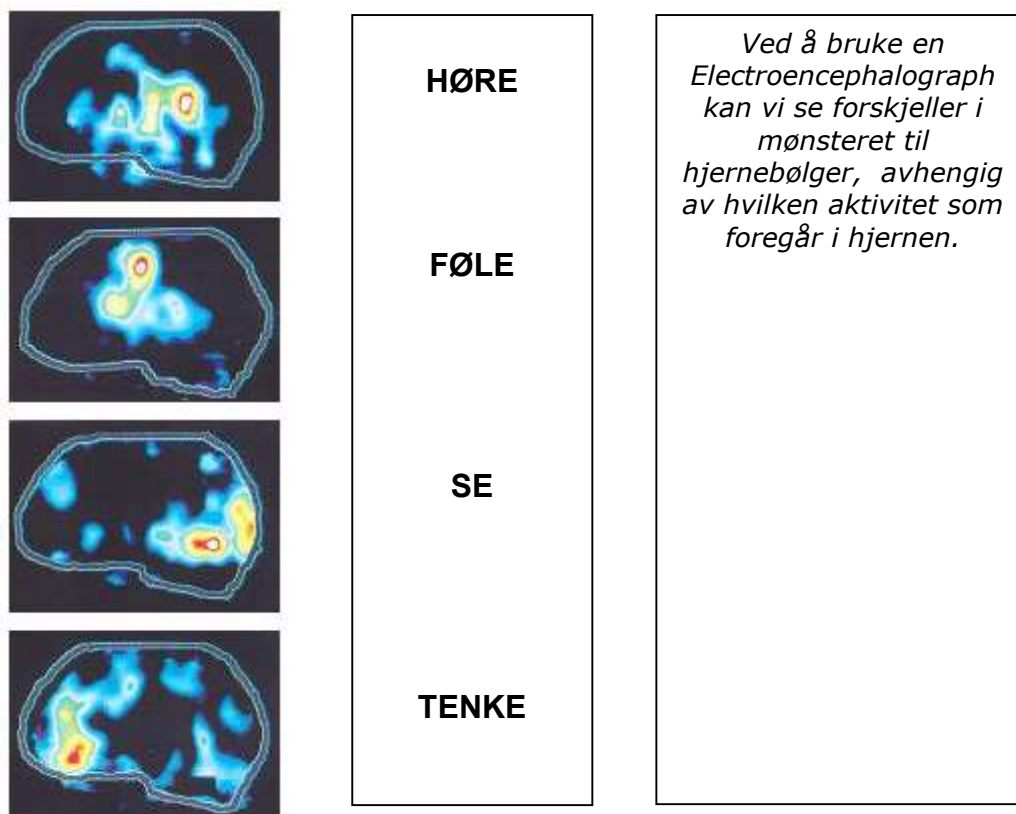
Vi mennesker går gjennom disse fasene ved læring:

- **Ubevisst inkompetent** (det er noe du ikke kan, men du er ikke en gang klar over det)
- **Bevisst inkompetent.** Nå er du klar over at det er noe du ønsker å kunne, men som du ikke kan.
- **Bevisste kompetent.** Nå begynner du å trene, men må tenke gjennom hva du gjør, og ha fokus på å gjøre det riktig.
- **Ubevisst kompetent.** Nå har du trent så mye at det år helt av seg selv.

Hjernestammen forbinder nervebanen fra ryggraden til hjernen. I tillegg hjelper den hjernen å falle i søvn. Hjernestammen er også din innebygde alarm, fordi den utløser en alarm når noe interessant skjer, eller når det er fare på ferde. Dette området forblir årvåkent selv om en person er hypnotisert – det er som en vaktpost, klar til å melde fra til klienten, om de blir bedt om å gjøre noe som er imot deres etiske verdier, eller hvis de blir bedt om å tenke på, eller forestille seg, noe som gjør dem urolig eller oppbrakt. Det er denne delen av hjernen som virker som en sikkerhetsventil, når det gjelder f.eks. hypnose.

Dypt inne i hjernen finner vi amygdala. Denne utskiller kjemiske stoffer som f. eks. gjør oss sint, og som påvirker våre følelser, og som sammen med andre deler av hjernen er involvert i vår hukommelse.

Bildene som vises nedenfor, tatt av en CAT skanning av hjernen, illustrerer hvordan ulike deler av hjernen er tildelt ulike funksjoner.



### **Beta rytme; mer enn 13 Hz**

Beta bølger oppstår når en person er våken og oppmerksom. Dette kan være alt fra å løse kryssord til å løse komplekse problemer. Disse bølgeene er også mulig å observere under REM søvn (Rapid Eye Movement). REM oppstår når vi drømmer – minst 6-8 ganger pr. natt. Det oppstår også når en klient er på et bestemt nivå av hypnose (transe).



### **Alfa Rytme; 8 – 12 Hz**

Alfa bølger er vanligvis tilstede når en person er våken – hjernen tenker, men på et avslappet nivå; høre på musikk, se på noe avslappende på tv osv. Personen kan være i en døs tilstand med øynene lukket. Disse bølgeene oppstår vanligvis før man faller i søvn. De oppstår også når en person er opptatt med rutinepregede oppgaver. Mange kirkebesøkende befinner seg på dette stadiet når de ber bønner de kan utenat.



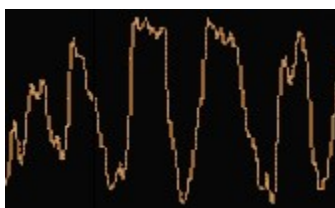
### **Theta Rytme; 4 – 7 Hz**

Hjernen kjennes søvnig – Theta bølger er oftere tilstede hos barn enn voksne. De kan observeres hos voksne som føler seg frustrert, eller med en eller annen form for hjernefeil. De er også tilstede under lett søvn.



### **Delta Rytme; - 3 Hz**

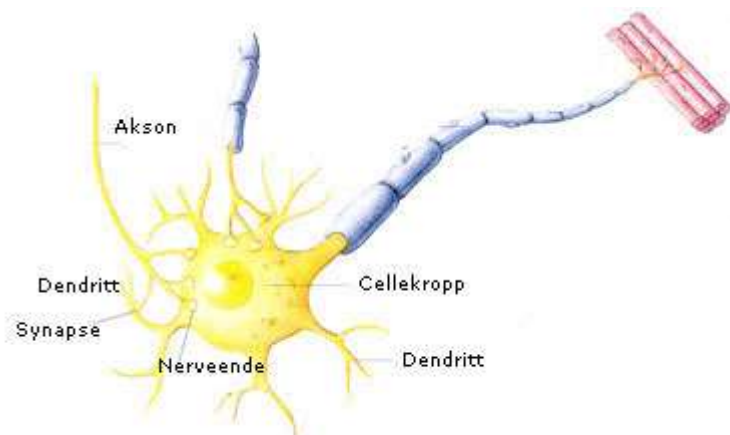
Deltabølger er tilstede når hjernen har falt i dyp søvn, eller hos mennesker med alvorlig hjerneskade.



I løpet av de første 20 månedene av livet dør 50% av nevronene i hjernen. Dette er fordi forbindelsene i hjernen rasjonaliseres. Enhver overflødig hjerne-celle er det simpelthen ikke bruk for, og må fjernes. Jo mer ekstern stimuli som mottas av hjernen, dess mer må hjernen arbeide, og jo mer hjernen arbeider dess flere

forbindelser blir etablert og jo mer utvikler hjernen seg. Dette er en av grunnene til at noen barn vokser opp og er flinkere enn andre. Den enkle sannhet er at jo mer stimuli et barn blir utsatt for, spesielt i tidlige år, dess raskere utvikler hjernen seg, og jo flinkere blir barna. Så foreldre, herved er dere informert.

Informasjon blir bearbeidet i hjernen av en serie kjemiske reaksjoner, som i sin tur produserer ørsmå elektriske utladninger mellom hjernecellene eller nevronene. Ørsmå pumper på overflaten av nevronene utveksler natrium og kalium – natrium blir pumpet ut og kalium flyter inn, og det er denne utvekslingen av natrium og kalium som skaper den elektriske utladningen som går langs aksonene. Aksonene kan være alt fra en til ett hundre millimeter lange.



Plassert ved enden av aksonene er dendrittene; mellom dendrittene er synapsene, og det er her de elektriske impulsene gnistrer mellom nevronene. Denne flyttingen av energi er tilsynelatende øyeblikkelig, og resulterer i en enda raskere flytting av signaler laget av en endret elektrisk ladning.

I en gjennomsnittlig voksen hjerne er det over ett hundre milliarder nevroner! Hvert nevron har over fem tusen grener. Alle blir hele tiden bombardert av signaler og beskjeder fra sanseverdenen. Vitenskapsfolk tror nå at en tanke kan reise gjennom disse kretsene i en hvilken som helst rekkefølge, og bevege seg gjennom et nesten uendelig antall mulige kretser hver gang du tenker den. Det betyr at det er et større antall mulige ruter en tanke kan ta, enn det er atomer i det kjente univers!

La oss forsøke oss på et eksperiment. Konsentrer deg om å kjenne klærne mot kroppen din. Inntil du tenkte på det, var du sannsynligvis ikke klar over klærne dine. Dette er fordi du blir vant til visse følelser, og nevronene fyres ikke av.

Det samme kan sies om mennesker som bor nær flyplasser og i store byer. I begynnelsen våkner de av den overdøvende lyden av et fly som tar av eller bremser farten på rullebanen, eller den konstante støyen av trafikken i gatene. Men etter en stund blir man vant til lydnivået, og reagerer ikke på det lenger.

Synssansen virker på samme måten. Netthinnen sender signaler til den visuelle delen av hjernen som har med synsfunksjonen å gjøre, som er lokalisert bak i hjernen. Disse blir så tolket på bakgrunn av farge og faset. Når bevegelse så blir lagt til, gir dette meningsfylt informasjon til hjernen. Bevegelse avleder garantert oppmerksomheten. Hvis du noen gang har hatt en samtale med noen, hvor det har vært et tv i hjørnet av rommet, vet du hvor lett du er blitt distrauert. Barn blir hypnotisert av de bevegelige bildene på en tv-skjerm, i en slik grad at de kan miste all interesse for andre ting som foregår rundt dem.

Motsatt, når du konsentrerer deg hardt om noe, blokkerer hjernen sidesynet ditt. Den blokkerer også ut bakgrunnsstøy slik at du kan konsentrere deg mer om hva det nå er du holder på med. Denne evnen til å konsentrere seg om en ting og utelukke alt annet, er en grunnleggende komponent i hypnose og dette er kjent som **involvering**.

I hverdagen er det en kombinasjon av alle sansene som til sammen gir deg et inntrykk av hva som foregår rundt deg. Med øynene lukket må vi imidlertid stole mer på de andre sansene enn vi vanligvis gjør. Under hypnose er en klients oppmerksomhet på omgivelsene redusert, fordi mer av fokus er rettet mot suggesjonene som blir gitt av hypnoterapeuten. Denne prosessen blir støttet av det faktum at øynene vanligvis er lukket, hovedsansen for synsinntrykk er midlertidig ute av funksjon, mens klienten er i en hypnotisk tilstand. Hørselen er noe skjerpet, noe som hjelper klienten å konsentrere seg om suggesjonene, eller forslagene, mens de blir formidlet av hypnoterapeuten.

Det er dette som kalles **fokusert oppmerksomhet**, og det er meget enkelt å forstå dette konseptet. Jo mer fokus det er på en spesiell suggesjon, og samtidig ekskludere alt annet, jo mer sannsynlig er det at hjernen vil absorbere informasjonen som ligger i suggesjonen, og jo mer sannsynlig er det at informasjonen blir værende som en permanent del i klientens sinn.

Mennesker som lett blir oppslukt av en bok, eller innhyller seg i sin egen dagdrømming og fantasiverden, er gode hypnosesubjekter fordi de klarer å fokusere oppmerksomheten på ulike tanker, mens alt annet omkring blir ekskludert. Denne formen for fokus av oppmerksomhet vil likevel innebære at klienten gradvis involveres i en "oppgave", som er interessant nok til at den holder fast ved klientens oppmerksomhet. Plutselige sjokk, eller ubehagelige overraskelser kan også fokusere oppmerksomhet, som for eksempel det å bli angrepet av en sint hund på vei hjem om kvelden, eller når en plutselig skjønner at det er blitt installert overvåkningskameraer der du befinner deg. Disse plutselige øyeblikkene av oppmerksomhet er det som fester seg til sinnet.

Repetisjon er en meget enkel teknikk brukt av hypnoterapeuter, fordi repetisjon forsterker suggesjonen om og om igjen. Dette virker fordi jo mer hjernen hører en spesiell beskjed, jo flere nevroner og bindinger blir fordelt til denne bestemte ideen. Dette virker også i våken tilstand, og det er grunnen til at reklamefolk liker å gjenta budskapet sitt igjen og igjen. Hypnose gjør disse suggesjonene enda mer fengslende, siden oppmerksomheten er enda mer fokusert under hypnose enn i våken tilstand.

"**Betinging**" er et annet aspekt. Til å hjelpe oss å forstå konseptet "betinging", kan vi se på et eksperiment den russiske forskeren **Pavlov** gjorde, tidlig i det forrige århundret. Pavlov ringte med en bjelle hver gang han matet hundene sine. Hundene lærte da fort å assosiere mat med den ringende bjellen, og hver gang Pavlov ringte med bjellen startet hundene å produsere spytt, enten det var mat der eller ikke. Med andre ord, "betingingen" for at hundene skulle produsere spytt ble etter hvert ringelyden, og ikke syn av mat. Dette er et klassisk eksempel på "betinging". Og Pavlov fikk faktisk en Nobelpris for dette eksperimentet. Andreplassen gikk til Nellie Smith, fra 42 Railway Terrace, Barnsley, som hadde lagt merke til at hundene hennes kom løpende hver gang hun ringte med en bjelle, noe hun gjorde når det var tid for mat. Dessverre for Nellie, lot hun vær å skrive ned oppdagelsen og sende den til Oslo. "Bastarden Pavlov", pleide hun å si, med et snev av kynisme i stemmen.

Et annet eksempel på denne formen for "betinging" ser vi med rotteeksperiment som har begeistret generasjoner av psykologistudenter. En rotte settes i et rør som er omtrent en meter langt. I andre enden av røret befinner det seg litt mat. Rotten lærer fort at det alltid befinner seg mat i andre enden, og piler konsekvent gjennom røret hver gang. Men når de finner at det er plassert en barriere av glass i midten av røret, mister de interessen med det samme, fordi de har lært at maten da er utilgjengelig. Dette skjer også når røret ikke er helt blokkert av glasset.

Pavlovs arbeid er svært relevant for det vi gjør som hypnoterapeuter. Folk er betinget til å røyke sigaretter, fordi de alltid assosierer røyking med andre hyggelige aktiviteter – gå ut med venner, ta en kopp kaffe, slappe av, og så videre. Mennesker som sliter med frykt og fobier, assosierer sine følelser av frykt med andre aktiviteter også. Et typisk eksempel på dette er flyskrekk. Frykten øker alltid på vei til flyplassen og når en topp etter at flyet har takset ut og er i ferd med å lette. Flyskrekk er en irrasjonell frykt siden det er bevist at det å fly er den sikreste måten å reise på, til og med sikrere enn å krysse veien til fots. Det fins alltid måter å reversere denne betingingen ved å bruke hypnose og suggesjon, men for nå holder det å gjenkjenne den store rollen betinging spiller i forhold til avhengighet, enten det er avhengighet av mat eller sigaretter eller negative følelser.

Så hvordan lærer hjernen alle disse tingene i utgangspunktet? Det er på grunn av noe psykologene kaller autonome evner, det vil si en evne til å gjøre noe uten å tenke over det. Et godt eksempel på dette er å lære å spille et musikkinstrument, som for eksempel fiolin (ref. læringsprosessen på side 18).

Det å lære og spille fiolin involverer praktisk bevegelse. Å spille fiolin involverer øving på å tolke notene på arket og plassere fingrene på den ene hånden på riktig plass på den riktige strengen i den riktige rekkefølgen, mens den andre hånden beveger buen opp og ned over den samme strengen med nøyaktig mengde trykk og fart om og om igjen. Slik øving utvikler teknikk, og på samme tid utvikler det mønstergjenkjenning. Øving forbedrer fingernemheten og øker hastigheten vi kan gjøre ting i. Øving gjør til syvende og sist mester! Men det er mer ved dette enn bare øving. Det er ikke nok bare å lære; for å lære skikkelig må vi også ta i bruk prinsipp. Det å lære og det å ta i bruk prinsipp er svært tett knyttet til hukommelsen.

La oss se tilbake et øyeblikk; vi har allerede sagt at hjernen er delt opp i to hjernehalvdeler. En hjernehalvdel ender alltid opp som sterkere enn den andre, avhengig av om en person er høyre- eller venstrehendt. Husk at hver hjernehalvdel kontrollerer den motsatte siden av kroppen. Hos spedbarn er begge sider av hjernen like sterke – den ene siden blir ikke dominant før barnet er omkring to år gammelt.



*Conwy Castle – bygget på 1200-tallet med tanke på venstrehendte soldater!  
Det er til sammen åtte tårn. I syv av tårnene, går trappene mot klokken, men ikke i det åttende, der trinnene stiger med klokken. Dette var fordi venstrehendte soldater skulle kunne forsvare dette tårnet!*

Høyrehendte mennesker leser og skriver og løser matematiske problemer ved å bruke stort sett venstre hjernehalvdel. Det er motsatt for de venstrehendte, som hovedsakelig bruker høyre hjernehalvdel til å arbeide med denne typen problem. Venstre hjernehalvdel styrer også det å snakke høyt, mens høyre hjernehalvdel styrer de mer kunstneriske aktiviteter, som tegning.

For å finne ut om du er dominert av venstre eller høyre del av hjernen, finn et objekt omtrent en meter borte og hold pekefingeren omtrent fem centimeter fra nesen din. Lukk først ditt venstre øye, så det høyre. Du vil legge merke til at med bare ett øye åpent, vil fingeren din se ut som om den beveger seg til venstre eller til høyre. Med det dominante øye åpent, vil fingeren din være helt på linje med objektet. Dette er fordi med begge øyne åpne, ser du hovedsakelig med det øyet. Høyrehendte mennesker har vanligvis et dominant høyre øye og ser med venstre side av hjernen. For venstrehendte mennesker er det alltid motsatt.

Høyre hjernehalvdel kontrollerer ord, men stemmeleie og tonefall blir kontrollert av venstre hjernehalvdel. Skuespillere utvikler ekstra nevroner og forbindelser i sin venstre hjernehalvdel fordi de trenger å huske replikkene sine, og musikere utvikler ekstra nevroner og forbindelser i den høyre delen, som kontrollerer lyd og hørsel, noe som hjelper de fleste av dem til å spille riktig. Dette gjelder spesielt hvis en persons musikalske trening blir påbegynt i ung alder.

Den høyre hjernehalvdel ser "det store bildet", mens den venstre delen ser detaljene. Her er et par eksempler;



*En samling med prikker eller en dalmatiner?*

**D**  
**D**  
**D**  
**D**  
**D**  
**D**  
**D D D D D**

*Er dette en 'L' eller en samling av D'er?*

Når vi får mennesker til å konsentrere seg om en ting slik at de utelukker alt annet, konsentrerer venstre hjernehalvdel seg om en ting eller detalj, men den detaljen blir så "det store bildet" for resten av hjernen. Dette er en av grunnene til at hypnose kan være så effektiv. Alt hypnoterapeuten gjør er å få klienten til å konsentrere seg om, eller fokusere på, en detalj; denne lille detaljen blir så det store bildet som i sin tur okkuperer en forholdsvis større del av klientens hukommelse enn den ville under normale omstendigheter.

### **Tenking og læring**

Tenking er hjernens måte å forstå verden omkring på. Vi har allerede sett at hjernen har ulike områder til å "ta seg av" ulike oppgaver; å se, høre, lukte, smake, ta på/føle osv., men under tenking skytes nevroner ut til alle områder av hjernen. De aktive områdene vil selvsagt variere i forhold til hvilken type aktivitet du bedriver mens du tenker, og aktelsen du har til personen eller TV-programmet som forteller deg hva du skal tenke.

Graden av konsentrasjon eller til og med din følelsesmessige tilstand, kan påvirke mønstrene i hjerneaktiviteten. Nevroner skytes ut det meste av tiden, men økt hjerneaktivitet som følge av tenking er sannsynligvis igjen en følge av at hjernen bruker hukommelsen for å hjelpe til å organisere tankeprosessen.

Å gjøre flere ting på en gang er vanskelig, men kan læres gjennom øvelse. Et godt eksempel er piloter. En pilot skal ikke bare fysisk fly maskinen, styre kontrollpanelet, trykke på brytere og dra i spaker mens han husker å tenke; "Jeg lurer på hva denne er til?", men han skal også ta inn informasjon som blir

presentert for ham fra minst ni ulike instrumenter, alt på en gang. Denne informasjonen gir piloten et tredimensjonalt bilde i hjernen om hvor han befinner seg i forhold til bakken, og hvor han befinner seg i forhold til andre fly i luften. Piloter er trent til å se dette 3-dimensjonale bildet i forhold til høyde, avstand og fart og til å visualisere de kontinuerlige forandringene i bildet slik de forekommer. I tillegg til dette, må piloten snakke med og motta instruksjoner fra kontrolltårnet. Denne kommunikasjonen foregår på et språk som bare piloter, flygeledere og andre som arbeider i kontrolltårnet kan forstå, fordi det stort sett er bygget opp av industrisjargong og sett av nummer som gir piloten informasjon om hvor han skal befinne seg, hvor han faktisk er og spesifikke prosedyrer han må følge om han vil lande først ved å snike seg under radaren. Piloten må også ta værforhold med i betraktning, slik som vindretning og det å vite hvordan tolke de ulike kartene som brukes i flytrafikk.

Mennesker som spiller rytmeinstrumenter må også gjøre mange ting på en gang, men riktignok på en annen måte. Trommeslagere må få hver hånd og fot til å jobbe uavhengig av hverandre for å produsere en uendelig variasjon av rytmiske mønstre. Dette er ekstremt vanskelig og til å begynne med høres det ut som om noen prøver å bygge et skur, men det kan mestres etter en betydelig mengde øvelse.

Å forstå læringsprosessen vil hjelpe når vi får andre til å lære om igjen ting, som for eksempel vaner, når vi bruker hypnose. Å lære er en tretrinnsprosess. Først blir du presentert for informasjonen; så innlemmer du den i hukommelsen; og til slutt tar du i bruk prinsipp (det blir en regel). Med andre ord bruker du informasjonen du har husket til å hjelpe deg til å gjøre hva det nå er du holder på med mer effektivt og lettere i fremtiden.

Livet er en eneste lang læringsprosess. Du lærer av det du ser hender omkring deg, av det du plukker opp fra bøker, av det du ser på tv og av å prøve ut nye ferdigheter. Du lærer av sosial samhandling. Læring er en av måtene vaner blir dannet på.

Etter 36-års alderen begynner hørsel, syn og smaksans å svekkes, selv om vokabularet blir bedre. Dette er en av grunnene til å folk blir bedre på å løse kryssord når de blir eldre. Tålmodighet blir også bedre med alderen, fordi du blir mer kunnskapsrik mens du går gjennom livet og lærer å ta i bruk livserfaringen din til å ta mer fornuftige valg og vurderinger, men alt i alt, når du en gang har lært hvordan du skal gjøre noe, blir det lett, slik som å lære å sykle eller tjuvkoble en BMW.

Ved fødselen er hjernen din bare delvis utviklet. Hvis hjernen din var i sin fulle voksne størrelse, ville det vært umulig for din mor å føde deg. Hurtigheten som hjernen til et nyfødt barn utvikler seg i, er forbløffende; husk – hjerneceller utvikler seg i en rate på over tjue tusen hvert sekund! Hjernen din fordobles i størrelse de første seks månedene av livet etter hvert som nevronene mangedobler seg og etablerer milliarder av nye forbindelser. Du lærer halvparten av alt du noen gang vil lære de første fem årene av livet!

I løpet av de første 12 månedene kan du rulle rundt, smile og kopiere uttrykk i en voksens ansikt; du kan plukke opp ting med hendene dine og glede foreldrene dine ved å lage dine første forståelige lyder. Du har også akkurat begynt å lære å gå.

Ved din andre fødselsdag kan du gå og bruke omtrent 250 til 300 ord. Når du er tre kan du bruke opp til 1000 ord og lage korte setninger. Du kan spise selv og du lærer å tegne.

Når du er 4 år er hjernen din fire ganger større enn da du ble født. Nå begynner du å spørre mange irriterende og flau spørsmål, og når du er blitt fem kan du fortelle historier ved å bruke om lag 2000 ord. Når du er seks år, blir hjernen din mye mer organisert etter hvert som flere forbindelser i hjernen blir etablert.

De formgivende årene er opp til rundt 16 års alderen, og i løpet av denne tiden har karakteren og personligheten din blitt solid etablert, selv om noen av disse trekkene fremdeles kan forandres.

Hjernen til gutter og jenter utvikler seg på ulike måter. De delene av hjernen som tar seg av tale, utvikler seg raskere hos jenter enn gutter. Det er ingen som vet hvorfor dette er slik, men kanskje det er derfor jenter alltid snakker. En teori er at det er en grunn til at kvinner har utviklet seg på denne måten, og igjen at denne grunnen er knyttet til utviklingen av samfunn og artens overlevelse.

Med mennene alltid ute på jakt, ble kvinnene etterlatt i landsbyen og hadde mer tid til å eksperimentere med språk, eller sladre – og sladder er en aktivitet som hjelper til med å etablere hierarki. Det er det som blir sagt bak ryggen din, heller enn det som blir sagt direkte til deg, som etablerer din posisjon i samfunnet.

Kvinner har evnen til å snakke og å gjøre andre ting samtidig. Dette kalles på dataspråket "multitasking". Menn finner dette ekstremt vanskelig og kan vanligvis bare konsentrere seg om en ting om gangen. Dette blir kalt å være en mann. Når kvinner befinner seg sammen i grupper, snakker de hele tiden – svært ofte vil flere av dem snakke på en gang og så vidt ta en pause for å dra pusten. Når menn befinner seg i grupper, vil bare en snakke om gangen, mens de andre bruker tid på å fordøye og tenke over tankerekken til den som snakker. Menn er ofte komfortable i hverandres selskap, selv om de sitter sammen i stillhet.

Forskning gjort ved Yale University School of Medicine i USA, viser at menn bare bruker venstre side av hjernen for å snakke, mens kvinner bruker begge sider. Hvorfor dette skulle komme som en overraskelse, er noe som ennå ikke er blitt skikkelig forsket på.

På den andre siden er gutter vanligvis bedre på å løse matematiske problemer i hodene sine, og bedre til å se for seg løsninger på tredimensjonale gåter, mens jenter ofte kaster bort tiden med å forklare for seg selv hvordan de vil løse problemer og gåter, og på den måten prøver å sette ord på tankene sine. Noen svært begavede gutter bruker kun høyre side av hjernen til å løse gåter, men på den andre siden er jenter bedre til å kontrollere delikate fingerbevegelser, noe som gir dem en fordel når man skal sette puslespillet sammen.

Gutter er bedre med kart enn jenter. De kan lettere bygge opp et bilde av ruten i den høyre delen av hjernen, men jenter er bedre på å huske landemerker. Gutter kan huske om det er den andre eller tredje til venstre, men jenter er bedre til å huske om det er på den andre siden av postkontoret eller bensinstasjonen. Det eneste unntaket er når noe er i nærheten av en pub, i tilfelle denne informasjonen skulle bli innlemmet i retningsbeskrivelsen gitt til en mann.

Kvinner bruker mer av sin følelsesmessige del av hjernen enn menn, og i sceneshow med hypnose er kvinner vanligvis bedre til å snakke om et gitt emne enn menn. Menn er vanligvis bedre til å utføre fysiske handlinger enn kvinner, men alt i alt er gutter og jenter like smarte.

### **Hukommelse**

Hukommelsen er hovedsakelig lokalisert i thalamus og hippocampus. Den menneskelige hjernen lagrer informasjon tilsvarende informasjonsmengden på ett tusen CD'er – hver CD lagrer fem milliarder *bits* av informasjon. Forskning utført ved Glasgow's Caledonian University viser at opprettholdelse av hukommelse blir forbedret med nesten tjue prosent når hjernen får et glukose-kick. Glukose ser ut til å forbedre hjernens evne til å lagre nye minner og hente frem gamle. I tester ble unge og middelaldrende voksne gitt glukosetilskudd, og dette trigget hukommesceller i hippocampus. Dette ledet videre til økt aktivitet i hukommelsen.

Alle har tre hukommelser; en korttidshukommelse, nyttig når man skal huske telefonnumre, retninger, drinkbestillinger og så videre; en langtidshukommelse, nyttig når man skal huske sin livshistorie og alle leksene man har lært i løpet av livet – denne er plassert i temporal lappen; og en spesiell hukommelse som lagrer de ferdighetene som gjør deg i stand til å spille et musikkinstrument.

Hver nevronbane lagrer et spesielt minne. Noen lagrer minner om farge, andre lagrer minner om former eller lukter. Når mottakermolekylet en gang har koblet seg til sendermolekylet, skjer det en permanent endring i de kjemiske hendelsene inne i cellen og denne endrer permanent antallet forbindelser til eller fra cellen, og til og med formen på selve cellen.

En av hukommelsens funksjoner er det å gjenkjenne mønstre, en av ferdighetene som hjelper oss til å forutse. Det å forutse gir oss evnen til å spå fremtiden, basert på minnet om alle våre tidligere 'det som skjedde forrige gang'-opplevelser.

Noen mennesker har ekstraordinær hukommelse. Mozart kunne lytte til en hel symfoni bare en gang, for deretter å skrive den fullstendig ut, med alle noter rett plassert og til og med korrekt samklang mellom alle instrumentene.

Kvinner har bedre hukommelse enn menn. De fleste kvinner kan huske detaljer fra hvert selskap de har vært i, inkludert detaljer om hvem som var der og hva de hadde på seg, mens menn ofte har vanskeligheter med å huske selskapet. Kvinner er også skremmende gode på til huske hvert ord som ble ytret i en krangel for femten år siden, mens menn vanligvis har glemt alt om det neste morgen.

En mann som led av epilepsi måtte operere bort deler av hjernen sin. Men de måtte da også ta bort en del som inneholdt en stor del av minnekapasiteten hans, noe som resulterte i at mannen nå lever i konstant "nå-tid" og evner bare å gjennomføre enkle og monotone oppgaver.

Ved å bruke en serie med milde elektriske sjokk stimulerte leger hjernen til 500 pasienter under åpen hjernekirurgi (husk at hjernen selv ikke kjenner smerte). Stimuleringen av temporal cortex (på siden av hodet) produserte for noen pasienter et minne, men selv om de ble stimulert to ganger på samme sted, ble ulike minner produsert. Det hendte også at samme minne ble produsert ved stimulering på ulike plasser. Dette er fordi stimuli kan aktivere ulike kretsløp selv om de går ut fra det samme nevronet.

## **Følelser og stemninger**

Vi har allerede sagt at hjernen inneholder alle våre følelser og stemninger. Det er seks hovedtyper av følelser; lykke, tristhet, sinne, frykt, overraskelse og avsky. Alle disse følelsene har hjulpet vår art til å overleve. For eksempel stopper følelsen

av avsky oss fra å spise råttent mat eller hverandre. Følelsen av tristhet minner oss på våre forpliktelser overfor våre medmennesker når vi mister en av våre kjære, mens følelsen av frykt minner oss på ikke å krangle med noen vi opplever som farlige.

Noen ganger kan følelsene våre, spesielt sterke følelser og sinnsstemninger, bli blandet sammen. Når dette skjer, er det fordi en kjemisk ubalanse har oppstått i hjernen. Du kan se dette hvert år under Oscar-utdelingen når en tilsynelatende endeløs parade av overfølsomme skuespillere og skuespillerinner bokstavelig talt gråter av glede når de mottar den gylne statuetten som garanterer dem et liv fritt for bekymringer eller stress i mange år fremover.

Alle våre følelser blir utløst av flere ulike kjemikalier, så det er ikke overraskende at de noen ganger blir blandet sammen. Dette skjer fordi hjernen bokstavelig talt får blandede signaler.

Under stress, når hjernen jobber overtid, kan du blande ord sammen og si dumme ting. Dette er fordi, når følelsene løper av med dem, sier mennesker noen ganger ting de senere angrep på at de har sagt i øyeblikkets hete. Her er noen eksempler på dumme ting sportskommentatorer har sagt under press (med stor takk til Private Eye Magazine);

“Der er Moses Kiptanui, den 19 år gamle kenyaneren som fylte tjue for et par uker siden”

“Der er Brendan Foster, for seg selv, med 20 000 mennesker”

“Dette er den raskeste tiden noen har løpt på – men ikke så raskt som verdensrekorden”

“Bortsett fra målene sine, har ikke Norge scoret”

“Det ville blitt mål dersom ikke keeperen hadde reddet”

Så, følelser er virkelig resultatet av kjemiske forandringer i hjernen og selv om hjernen produserer disse kjemikalierne i små mengder, kan effekten av dem være gjennomgripende. Dopamin et naturlig opiat som ser ut til å gjøre nevronene dine mer aktive og fyrer av flere signaler. Denne kjemiske reaksjonen øker den følelsesmessige responsen, uansett om disse følelsene er glede eller frykt. Dopamin blir produsert i det retikulære aktiverende system som er lokalisert i hjernestammen.

Hos små barn blir produksjonen av dopamin lett satt i gang, noe som er grunnen til at de lett blir skremt. Dette er utelukkende et resultat av eksterne stimuli som påvirker måten det uerfarne barnet ser verden på i det bestemte øyeblikket. Etter hvert som du vokser opp, roer det retikulære aktiverende system seg ned, fordi hjernen blir mer erfaren og bedre på å hankses med imaginære monstre og tingene som lager lyder om natten.

Serotonin, på den andre siden, roer deg ned. Serotonin blir produsert av nevronene som knytter sammen det limbiske system og hjernebark. Det roer ned nevronene og får deg til å føle deg mer besindig, fornuftig, forsiktig, avslappet og generelt lykkeligere. Serotonin modererer adferd; det får deg til å stoppe opp og tenke, og hjelper deg til å kontrollere temperamentet ditt. Det stopper deg også fra å bli overfølsom.

Hjernen til unge barn er ikke så flink til å hanskles med denne kjemiske ubalansen, noe som er grunnen til at de kan gå fra latter til gråt og tilbake til latter på et øyeblikk. Noen kvinner opplever også problemer med å kontrollere den hormonelle ubalansen som graviditet medfører, noe som er grunnen til den tilsynelatende endeløse rekken av uberegnelige humørsvingninger og irrasjonell adferd.

Mennesker med et naturlig lavt serotonin-nivå finner det vanskelig å kontrollere temperamentet sitt og er mer disponert for å ty til vold. Dessverre for disse individene er ikke dette et spesielt effektivt forsvar i retten, fordi loven forstår at det til syvende og sist er de fornuftig resonnerende sentrene i hjernebark som tar de endelige avgjørelsene i forhold til ens egen oppførsel.

Når vi er redde, blir adrenalin produsert i binyrene, som er lokalisert over nyrene. Adrenalin blir pumpet inn i blodet og den påfølgende plutselige energiøkningen klargjør kroppen for mulig voldelig fysisk handling, kjent som kjemp eller flykt (fight og flight). Lungene dine starter å puste inn luft – opp til ti ganger mer enn vanlig, mens lagret sukker flommer ut fra leveren og inn i blodstrømmen for å mate hjernen, som nå jobber overtid. Fordøyelsen stopper fordi all energi blir avledet til viktigere funksjoner, for eksempel å løpe vekk fra personen som har vanskeligheter med å kontrollere serotonin-nivået sitt.

Fett blir oppløst og sendt til musklene for å gi energi; hjertet slår så fort at det kan komme ut av rytmen; muskler låser seg og blod strømmer til hendene slik at, skulle behovet oppstå, er du klar til å gripe til våpen. På samme tid tømmes ansiktet for blod, slik at sår du eventuelt skulle få, ikke blør for mye. Til slutt, og vi har alle opplevd dette på et eller annet tidspunkt i livet, blir munnen tørr.

Disse reaksjonene ble utviklet for hundretusenvis av år siden, som en måte å hjelpe våre forfedre med å takle et møte med en ullhåret mammut.

Scenehypnotisører må være spesielt våken for disse tegnene og deres mulige konsekvenser. Hvis de er tydelige kan det bety at den frivillige er stresset. Dette kan forårsake problemer senere, slik som hodepine. Problemet kan øke dersom vedkommende føler at de ble unødvendig presset til å delta, eller at de har blitt gjort til latter.

Binyrene produserer også et hormon kalt kortisol. Kortisol forbereder musklene dine for senere handling; sukker strømmer inn i blodet ditt og hjernen føles plutselig mer oppmerksom på grunn av alt det ekstra sukkeret og oksygenet, som får nevronene til å skyte som gale og får deg til å føle deg nervøs og skvetten. Alt dette stresset kan få folk til å begynne å bite negler og dette er på grunn av kroppens behov for et kjemikalium kalt keratin, som finnes i fingernegrler.

Til slutt kan alt dette stresset føre til depresjon. Depresjon blir forårsaket av en mangel på kjemikalier som serotonin. Kuren er både enkel og effektiv; den involverer det å slappe av ved å trekke pusten dypt. Pust sakte inn og ut og slapp av – det å slappe av kan få deg til å føle deg bedre. Selvfølgelig vil ikke dette hjelpe deg hvis du blir forfulgt av en stor ullhåret mammut, men hvis du kan finne tid til å forsøke, desto bedre. Uansett kan hvem som helst korrigere enhver kjemisk ubalanse bare ved å gjøre denne enkle øvelsen. Det er selvfølgelig forutsatt at du er i stand til å ta i bruk dette rådet mens du på samme tid blir slått i ansiktet gjentatte ganger av det samme individet som nå helt klart bryter vilkårene for prøveløslatelse. Hvis dette skulle mislykkes, kan du prøve å gjenta ordene "så da, så da, ro deg ned, ro deg ned" med Liverpool-aksent, men det er ingen garanti for suksess det heller.

Å høre på klassisk musikk kan også få deg til å føle deg bedre. Dette ble bevist av en psykolog fra Østerrike, Manfred Klein. Hans favorittmusikk var Brandenburger-konsertene av J. S. Bach. Dette er selvfølgelig mer praktisk etter at du har blitt skrevet ut fra sykehuset.

Hjernen er beskyttet av lag med hår, hud og skalle. Og det er også tre lag kalt bindevevshinner, som i sin tur er beskyttet av 125 til 150 milliliter væske som skal absorbere støt. Og for en hjelp det vil være under et møte med en bølge på pubens parkeringsplass.

Når du står opp om morgenen, skulper hjernemassen fremover i skallen og noen nevrologer tror at selv dette lille sjokket kan få noen mennesker i dårlig humør. I et bilkrasj vil effekten av hjernemassen som blir kastet fremover mot innsiden av hjerneskallen, være mye verre enn ethvert slag mot hodet. Prøv å huske på dette neste gang du står i den mottagende enden av en dengende Ole Lukkøye. Sjokket kan ødelegge blodkar og forårsake alle mulige skader som er vanskelig å reparere, da skaden oppstår på innsiden av skallen. Effekten av skaden avhenger av hvor i hjernen skaden sitter.

## **Søvn**

De fleste mennesker tilbringer ca. 1/3 av døgnet i søvn, selv om Margareth Thatcher sa at hun aldri behøvde mer enn 3-4 timers søvn hver natt. Hun er en av de få som drives av målbevissthet og hensiktens styrke. Men for oss andre mer dødelige er 7-8 timer normalt. Kroppen og hjernen trenger regelmessige perioder med søvn, slik at epyfysen kan hjelpe deg å roe ned ved å produsere melatonin, som kjøler ned aktiviteten i hjernebark. Det retikulære aktiverende system produserer også serotonin, noe som er med på å reduserer aktiviteten i hjernebarken.

Pineal kjertelen produserer melatonin i en syklus på 24 timer. Hvis hjernen blir berøvet naturlig lys og mørke, utenom den normale syklusen av dag og natt, vil hjernen raskt vende tilbake til en 24-timers rytme.

Etter at søvn har inntruffet skjer det ingenting før ca. 45 minutter, ettersom du flyter fra lett søvn til dyp søvn. På dette stadiet går hjernen din på tomgang, ditt sinn vandrer med andre ord fritt, uten påvirkning fra den ytre verden. Hensikten med drømming er å skille det som er viktig fra det som er trivielt, og å konsolidere og sortere ut informasjon, i tillegg til å legge dagens nye erfaringer til din eksisterende kunnskap.

Den sovende hjerne produserer Delta hjernebølger, og etter omtrent 45 minutter begynner dine øyner å bevege seg under øyelokkene. Dette kalles REM søvn eller Rapid Eye Movement, og det skjer alltid samtidig med søvn. REM er også den tilstand en klient kan gjenkjennes på under hypnose. Det er mulig å observere en lett bevegelse av øyelokkene så vel som bevegelse av øye-eple under øyelokkene. Når du drømmer pumper din hjerne kjemikalier inn i hjernestammen. Disse blokkerer nervebeskjeder til musklene. Den gjør dette for å hindre din kropp i å reagere på dine drømmer, noe som i gitte situasjoner kunne blitt pinlig. Din hjerne går inn i REM-tilstand minst 6-7 ganger i løpet av natten.

Mange mennesker forteller at under hypnose føles det mye det samme som å være i en drøm; de var klar over hva som foregikk, men følte seg for rolig og avslappet til å gjøre noe med det. Vi skal se nærmere på disse følelsene i et senere kapittel. Foreløbig skal vi nøye oss med å fastslå at hjernen er en mekanisme, og som

enhver annen mekanisme kan den programmeres og omprogrammeres ved hjelp av viljen. Hypnose gir oss en snarvei til akkurat dette.

## Psykologien bak hypnose



**Psykologi var opprinnelig ment å være "studie av sinnet". Dette er imidlertid ikke slik psykologi er definert i dag. Sinnet er for vanskelig å definere, kvantifisere eller å forstå...**

Nå for tiden definerer vi psykologi som studiet av adferd, både normal og unormal. Psykologi er studiet omkring adferd av mennesker som individer eller i relativt små grupper. Studiet av adferd i større grupper, samfunn eller subkulturer kommer inn under sosiologi, selv om studiet av hypnose, spesielt i store grupper, definitivt sorterer under begge disse kategoriene.

Ingen vet bevissthet egentlig er. Mange psykologer forsøker å unngå bruk av ord som "bevissthet, mentale tilstander, sinn" osv. Den berømte psykologen F.B. Skinner sa at "Vi behøver egentlig ikke å definere hva personlighet, sinnstilstander, følelser osv. er for å kunne fortsette vitenskapelig analyse av hva adferd er.

De fleste psykologer konsentrerer seg om hva som er observerbart og målbart ved en persons oppførsel. Dette inkluderer også hjernens elektrokjemiske prosess så vel som betraktninger omkring miljømessige aspekter hos et individ, f.eks. deres oppvekst, omgivelser og deres kultur. Psykologi bruker eksperimentering så vel som observasjon.

Psykologi har ikke en enhetlig teori, i motsetning til matematikk og geometri. I senere år har riktignok studiet av NLP (Nevro Lingvistisk Programmering) gjort et godt forsøk på å koble sammen det ene med det andre, ved å bringe ulike aspekter ved psykologi, inkludert hypnose, sammen under en paraply. NLP er psykologi med en vri.

Psykologi er henvist til som en vitenskap, fordi det støtter seg tungt på eksperimenter som er utført under kontrollerte forhold, for å oppdage årsak-virkning. Det er 5 forskningsmetoder en psykolog kan velge mellom: eksperimentering, observering, undersøkelse, case-studier, og korrelasjon (eksperimentering har vært min favoritt). Innen hver metode kan ulike teknikker brukes. F.eks. spørreskjema, intervjuer, tester, målinger osv. Det er imidlertid viktig når man har med små utvalg å gjøre, at de er representative, nøyaktige, pålitelige og konsistente.

Det første sosialpsykologiske eksperiment ble utført i 1898 av Mr. Triplett, som testet teorien om at gutter ville snore inn fiskestangen fortære når de var to og to sammen, enn når de var alene. Som han antok, var den gjennomsnittlige tiden for par kortere enn når guttene var alene. Dette beviste Triplett's hypotese om at ikke bare jobber folk bedre sammen, men de vil ha en tendens til å konkurrere hvis de

blir plassert sammen. Mennesker har for vane å gjøre dette, spesielt hvis de er bak rattet på en bil. "Alt du kan gjøre, kan jeg gjøre bedre", kan synes å være en barnslig mentalitet, men den faller oss så naturlig at den må være del av den menneskelige overlevelsesstrategi, på samme måte som andre typer konkurranseinstinkt. Konkurranse gjør også aktiviteter mer interessante, og dette inkluderer spredning av informasjon, noe som forklarer hvorfor det er så mange spørreleker på TV, som dekker så mange forskjellige emner – Nytt på Nytt, OL-quiz, Beat for Beat, Klisterhjerne, og selvfølgelig den intellektuelle giganten blant alle spørreleker om allmennkunnskap, Play Your Cards Right (Britisk spørreprogram med pinlig enkle spørsmål - vi har pr. i dag ikke noe tilsvarende i Norge).

Observasjon er best utført i naturlige omgivelser, for eksempel på kontoret, på en togstasjon, eller blant publikum på en Robbie Williams-konsert. McIntyre observerte i 1972 barn i alderen to til fire år for å måle aggresjon. Konklusjonen hans var at i en ung alder er gutter mer aggressive enn jenter, og denne forbløffende deduksjonen ser ut til å støtte den generelle teorien at menn generelt er mer aggressive enn kvinner. Skjønt denne trenden blir oftere og oftere snudd på hodet for tiden: I de tilfellene der kvinner er sammen i grupper og har fått for mye å drikke, kan de bli like aggressive som menn.

Kartleggingsmetoden involverer vanligvis kartlegging av store populasjons-grupper ved å bruke, vel... kartlegging, det vil si spørreskjema eller intervjuer som undersøker folks holdninger. Problemet med alle slike undersøkelser er imidlertid at resultatene ofte kan bli forvrengte av variabler som aldersgruppe eller sosial klassetilhørighet. En stor undersøkelse blant befolkningen på Olsos vestkant vil for eksempel gi svært forskjellige resultater fra en lignende undersøkelse i en liten industriby på Vestlandet.

Et kasusstudie er å gjøre meget detaljert rede for et individ eller en svært liten gruppe, som en familie. I 1970 publiserte Oliver Sacks en studie av en voksen person med hjerneskader, som ikke greide å se forskjell på personer og ting. Forskningsobjektet hadde prøvd å ta tak i sin kones hode ettersom han feilaktig trodde det var en hatt. Det var i hvert fall unnskyldningen hans. Nevrologiske kasusstudier av denne typen avslører mye om hvordan hjernen fungerer når det gjelder gjenkjennelse og minne. Disse studiene er meget viktige i den kognitive psykologien.

Til slutt har vi tre typer korrelasjon. Positiv korrelasjon betyr at når en variabel øker, så øker også den andre; for eksempel det at når et barn blir eldre så øker barnets intelligens. Ikke-korrelasjon betyr at det ikke er noe forhold mellom variablene, for eksempel er det ikke noe samsvar mellom intelligens og en persons hårfarge. Negativ korrelasjon betyr at når en variabel øker, så minsker den andre; for eksempel når en person blir eldre så synker synsevnen.

Det er alltid feil å rett og slett samle data som synes å støtte en ynglingsteori. Dette er dårlig vitenskap, og en kan finne tydelige eksempler på misbruk av hypnose for slike formål i tilfeller av fortrent, eller falskt, minnesyndrom, og idéer om at personer har blitt tatt med i flyvende tallerkener og blitt utsatt for eksperimenter, vanligvis av seksuell natur, utført av romvesener. En teori må kunne motstå testing. Ikke-vitenskapelige teorier inkluderer de fleste religiøse idéer, mange politiske idéer, som marxisme og kommunisme, freudianske idéer, for eksempel teorien om at alle menn har lyst til å ha sex med sine mødre, og konspirasjonsteoriene til David Icke. Disse er alle ikke-vitenskapelige forestillinger. Andre eksempler på slike idéer er frenologi, det å føle på ujevnheter på hodet, og diskriminering basert på rase eller hudfarge.

Horoskoper en finner i aviser er perfekte eksempler på ikke-vitenskapelige idéer som ikke kan motstå selv den mest flyktige test. Det er seks milliarder mennesker på planeten, og kun tolv stjernetegn, så det betyr at fem hundre millioner mennesker har den samme type dag, ikke bare én dag, men hver dag. Dette faller helt tydelig innunder kategorien ikke-vitenskapelig.

## Psykologiens opprinnelse

De gamle grekerne studerte hukommelse, læring, motivasjon, persepsjon, drømming, og unormal adferd. Aristoteles, som levde fra 384 f.Kr til 322 f.Kr, beskrev erfaringer av typen oppvåkning, søvn, kjønn, hukommelse, emosjoner, selvbeherskelse og forhold.

Hvis en hopper noen århundrer fremover til middelalderens Europa, vil en finne at det har skjedd en tydelig omveltning i definisjonen av hva psykologi skulle handle om. Da kirken fikk grep om den sosiale orden, ble psykologien opptatt av synd, skyld, botsøvelse, og mest av alt, autoritet. Kirken kan påta seg mesteparten av skylden for dette ettersom Guds representanter i middelalderen hadde et alt for sterkt grep over makten og maktposisjonene, og misbrakte dem ofte og ustraffet. I det tjuende århundre har tingene imidlertid forbedret seg litt, og dagens psykologi er mer opptatt av individualitet og individets velvære, inkludert mental helse og lykke, noe som er mye mer hyggelig.

I 1637 tok **René Descartes** for seg kropp/sjel-debatten i hans nå berømte verk 'Foredrag om Metode' og igjen i 'Meditasjoner' i 1641. Det var Descartes som kom med det udødelige uttrykket "Jeg tenker, derfor er jeg", som oppsummerer tingene ganske greit. Det er allmenn akseptert at disse fem enkle, uaffekterte, og jordnære ordene er produktet av et geni. Ingen har siden kommet i nærheten – uttrykket er rett på sak, konsist, inspirerer positive følelsesmessige responser som selvrespekt, fri vilje, selvbestemmelse, og suverenitet over ens egne tanker og handlinger. Det er kort og kjapt, og en kunne antageligvis puttet det på en t-skjorte. Det har alt.

Ifølge Descartes har sinnet kun én funksjon – tanken. Han sa at "utledede idéer kommer fra eksterne stimuli av sansene" og "medfødte idéer kommer fra sinnet, eller bevisstheten eller selvet, eller til og med perfeksjon, uendelighet, Gud..." Dette det nest mest geniale Descartes har kommet med. Det var til dels Descartes tenkning som ga støtet til debatten om arv og miljø som fremdeles pågår den dag i dag.

Knappt et halvt århundre etter Descartes, i 1690, sa John Locke i sitt "Essay om den menneskelige forståelse" at sinnet var en blank tavle ved fødselen, fri for enhver idé eller moralitet, og at sinnet var resultatet av erfaring. Denne skoleretningen ble kjent som **assosiasjonisme**, og den gir like mye mening i dag som den gjorde for 350 år siden.

Hopper en fremover igjen nesten hundre år, til 1781, snur Immanuel Kant all denne tenkningen på hodet igjen i sin meget applauderte 'Kritikk av den rene fornuft'. Kant beskrev tre mentale aktiviteter; å vite, å føle, og å ville, noe som i realiteten er en ekstensjon av Descartes' "Jeg tenker - derfor er jeg"-filosofi, men som legger mer vekt på viktigheten av uavhengighet av selvbestemmelse. Færre ord enn Descartes, (på engelsk), men lettere å få på en t-skjorte; men det mangler også det poetiske i "Jeg tenker - derfor er jeg". Spør Kant "hvorfor kyllingen krysset gaten", og svaret hans ville vært noe slikt som "kyllingen utøvde sin rett til selvbestemmelse og valgte å krysse gaten av sin egen frie vilje".

Imidlertid starter den moderne psykologien egentlig i 1879, med Wilhelm Wundt som i Leipzig startet det første anerkjente laboratoriet for studiet av menneskelig adferd. Wundt var en forkjemper for introspeksjon – undersøkelsen av ens egen mentale tilstand. Wundt gransket sosiale skikker, lover og moral, språk, kunst, og myter, og kan med rette bli kalt den første sanne sosialpsykolog. Imidlertid har man for det meste gått bort fra introspeksjon i dag, fordi det regnes for å være for subjektivt, selv om metodene hans – undersøkelse av sansene, tidsestimering, reaksjonshastighet, konsentrasjonsevne, emosjoner, og verbale assosiasjoner – alle fremdeles blir brukt i moderne psykologi.

I dag skiller psykologer mellom det rasjonelle og det emosjonelle, spesielt når de analyserer holdninger. Terapeuter konsentrerer seg også om denne distinksjonen, og det gjør også folk som forsøker å unngå slåsskamper i drosjekøen utenfor en pub.

John Stuart Mill hevdet at sinnet er aktivt – at 'mental kjemi' ledet til 'kreativ syntese' – med andre ord, sanselementer smelter sammen til nye sammensetninger som er mer enn summen av sine enkeltdeler. Auguste Comte la så til at alt utenfor erfaringen var irrelevant; med andre ord, alt som ikke kan bli offentlig bekreftet eller testet empirisk, burde forkastes, og dette er den oppfatningen som deles av de fleste psykologer i dag.

Og akkurat når en kunne tro at det allerede var nok filosofer som ubedt hadde kastet sin personlige mening inn i ringen, så kommer Charles Darwin med en ny evolusjonsteori og stikker kjepper i hjulene for alle sammen. Darwins teori er svært nyttig for psykologer ettersom den forklarer mye om menneskelig adferd; for eksempel kurtiseritualer, territoriebeskyttelse, og den slags. Darwins teori om hvorfor kyllingen krysser gaten er at kyllinger, over lange tidsperioder, har utviklet seg gjennom en prosess av naturlig seleksjon, slik at det å krysse gater har blitt del av deres naturlige instinkt.

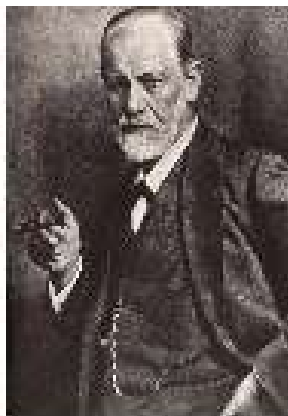
Richard Dawkins har blitt med i debatten enda nyligere, og har brukt evolusjon for å forklare altruisme – trangen til å hjelpe andre uten at det har noen tilsynelatende nytte for en selv. I 'The Selfish Gene', ('Det egoistiske genet') utgitt i 1976, satte Dawkins altruisme i sammenheng med genenes overlevelse.

Francis Galton er geniet som oppfant idéen om normalfordelingskurven, noe som dekket alt fra folks høyde til deres intelligens. Galton kom frem til at flertallet av folk var av middels intelligens, mens bare et mindretall hadde enten veldig høy eller veldig lav intelligens. Han må ha bodd i en eske hele livet for å ha plutselig snublet over den idéen. Det er en av de første tingene vi alle mistenker i syvårsalderen når vi prøver å finne ut hvem som er smartere enn hvem i skolegården. Galton brukte statistikk og ble en solid tilhenger av arv i "arv og miljø"-debatten.

William James var en av de første funksjonalistene – der funksjonalisme er moteordet for hvordan sinnet fungerer – og startet opp Amerikas første psykologikurs i 1875. James sa at "Psykologi er vitenskapen om det mentale liv, både om dets fenomen og dets tilstander". Han fant også opp uttrykket 'stream of consciousness' (bevissthetsstrøm), for å beskrive tankens sammenhengende natur, men dette kommer likevel ikke i nærheten av Descartes' "Jeg tenker - derfor er jeg" som alt i alt forblir vinneren, og med god margin.

Det var imidlertid Sigmund Freud (1856-1939) som kom med ordet psykoanalyse for å beskrive sine teorier og teknikker for utforskning, undersøkelse, og helbredelse av sine pasienters mentale problemer. Han fant på ordet psykodynamisk, som betyr 'aktivt sinn'. Freud sa at det er en konstant kamp som

er gjemt spesielt i det ubevisste. De fleste av dagens psykologer er enige om at dette for det meste er noe irrelevant, og i moderne psykologikurs ved universiteter er det usannsynlig at studentene får mer enn et par timer om Freud og hans teorier. Mesteparten av Freuds tenkning er så adskilt fra virkeligheten at den er vanskelig å ta seriøst, men i rettferdighetens interesse...



*Freud, eller Fraud (bedrager), alt etter hvordan en ser det.*

I likhet med nåtidens NLP'ere, søkte også Freud etter en samlende teori som kunne forklare all menneskelig adferd.

Først, sa han, har vi bevisstheten, som angivelig tar opp en syvendedel av sinnet. Bevisstheten er den viten vi har når vi er våkne. Deretter har vi førbevisstheten, som er et slags grenselag, og som inneholder minner om drømmer og forårsaker forsnakkelser, 'slips of the tongue', herav uttrykket 'Freudian slip'. Førbevisstheten gir oss angivelig hint om det ubevisste fra tanker og handlinger som dukker opp der – idéen er at hvis du husker en drøm, så er dette ikke en direkte avsløring av ubevisste tanker, men du husker sterkt kodete idéer, og dette er også ment å beskytte oss fra det ubehagelige ved det vår egen ubevissthet egentlig tenker. Dette kan ha virket ganske smart etter et par brandy og en sigar, men gir det egentlig mening – virker alt dette plausibelt på deg? Basert på dine egne subjektive erfaringer, føler eller tenker du, eller har du noensinne tenkt eller følt, at du har en førbevissthet som beskytter deg mot ubehagelige tanker hvis innhold er så ekkelt og frastøtende at du faktisk ikke har noen anelse om hva disse tankene i utgangspunktet er? Det gir ikke mening i det hele tatt, gjør det vel?

Til slutt har vi ubevisstheten som gjør rede for de gjenværende seks syvdelene av sinnet. Freud hevdet at det ubevisste inneholder hemmelige ønsker, frykt, traumatiske minner; alt fullstendig bortgjemt og utilgjengelig for oss. Hvor bekvemmelig. Han forestilte seg at denne fortrenningen av alle våre mest nedrige og avskyelige tanker er nødvendig for vår overlevelse slik at vi kan glemme fortidens traumer og komme oss videre med livet. Han hevdet at vi aldri kan se direkte inn i det ubevisste. Så hva dette betyr, er at hvis det stemmer, som Freud hevdet, at dystre minner ikke kan frembringes og det ubevisste for alltid er stengt, så kan hypotesen aldri bli testet, eller bevist eller avkreftet. Når det gjelder hva som er sannsynlig, og med fordel av etterpåkløkskap, ser det ut til at Freud pratet tull.

Beklageligvis, på grunn av Freuds vidløftigheter, hadde en Pandoras boks av uvitenskapelig sludder allerede blitt sluppet løs på en intetanende offentlighet, og en av de mer uønskede resultatene av denne katastrofen var at idéen om 'fortrengt'

minne-syndrom (Repressed Memory Syndrome) ble fremmet, og ble veldig populær i 1970 og 1980-årene, men har nå blitt særdeles upopulær på grunn av at den er inngående full av feil. Vi vil ta en titt på grunnen til dette i en senere seksjon.

Freud var oppfinneren av idéen om **libidoet**. Dette har mindre å gjøre med seksualdriften enn vanligvis trodd, og mer å gjøre med den medfødte energien som motiverer oss og hjelper oss å overleve. Så hvorfor ikke kalle det medfødt energi? Svaret er, fordi det å bruke enkle ord tar vekk gleden av å kunne bruke store ord, og minsker ens sjanser til å bli tatt seriøst. Jo flere store ord du kan presse inn i en teori, uansett hvor åndeløst premisset bak den er, jo mer vitenskapelig kan du få det til å høres ut. NLP gjør den slags stadig vekk. Én spesielt god idé som Freud kom på var å bruke dampmaskinen som en metafor for å hjelpe til å beskrive denne driften, for eksempel å "slippe ut damp" (i betydningen å avreagere), og å "holde seg på rett spor". Nivået av libido vi er født med varierer fra person til person, men det er et av de sentrale aspektene ved vår personlighet.

Freud sa at sinnet har tre deler. Hver del har sine egne motiver og utviklingsprogresjon, men de fungerer sammen til å hjelpe oss å overleve. Id, eller det'et, utvikles først, og er medfødt og alene i de første par årene. Det er basert på nytelsesprinsippet – babyen søker nytelse (varme, mat, komfort) og unngår det ubehagelige (kulde, sult, å være våt). Det'et er egoistisk og søker umiddelbar tilfredsstillelse.

Ego, eller jeg'et, utvikles fra omkring toårsalderen, og er basert på realitetsprinsippet. For å overleve må vi være realistiske, og dermed havner jeg'et ofte i konflikt med det'et. Som om ikke dette var nok så begynner noe kalt superego, eller over-jeg'et, å utvikles rundt treårsalderen, vanligvis influert av barnets foreldre. I følge Freud når det sin fulle utvikling etter puberteten. Her gjør Freud den feilen at han antar at puberteten og emosjonell modenhet nås samtidig, og dette er ikke alltid tilfelle. Over-jeg'et overvåker kampen mellom det'et og jeg'et. Når det gjelder kriminell oppførsel kan en si at over-jeg'et ikke er fullt utviklet, spesielt hos de som ikke eier anger eller skyldfølelse. På den annen side kan en si at den kriminelle bare er umoden og egoistisk, og trenger å bli voksen.

Hovedkritikken av Freud er at mesteparten av det han tenkte om sinnet nå blir ansett som tull og tøys; for mye av hans arbeid er basert på sex og seksuell fortrenghing, noe som ikke er overraskende ettersom han kom til USA fra et europeisk samfunn der undertrykking av seksuell aktivitet var en selvfølgelighet. Men vi burde kanskje ha litt sympati, og huske på at Freud fikk oppmuntring i det tidlige 1900-tallets USA, en nasjon som den gang tørstet etter nye idéer og nye måter å gjøre ting på. Alt som var nytt og uvant, uansett hvor bisarr, ble mottatt med åpne armer. Et eksempel på denne tenkemåten er at USA rundt denne tiden begynte å se etter nye og mer effektive måter å henrette sine kriminelle på. Tro det eller ei, men USA hadde allerede lekt med idéen om å bruke giljotinen, men følte at hva de virkelig trengte var en mer mekanisk løsning som ville bedre reflektere USAs status som en fremskreden teknologinasjon. Elektrisitet var det nyeste innen høyteknologi den gangen, og dermed ble en spesiell type stol designet som kunne lede tusenvis av volt gjennom hjernen til enhver som måtte være så uheldig å bli fastspent i den, noe som etter fem minutter eller så antagelig ville være nok til å ta livet av dem.

I sin mest berømte teori, som han kalte Ødipuskomplekset, sa Freud at alle menn elsker sine mødre og hater sine fedre. Det er mer sannsynlig at denne hypotesen blir flørt av i dag. Hadde han kalt den 'knu\*\* din mor, drep din far syndromet' ville den aldri ha tatt av i utgangspunktet. Hvis Freud hadde levd i dag og kommet med dette, ville han sannsynligvis blitt sett på som litt rar, og det beste han kunne håpe

på ville vært en gjesteopptreden på Jerry Springer Show. Spør Freud, "hvorfors krysset kyllingen gaten?" og han ville ha svart, "kyllingen krysset gaten for å flykte fra sin egen seksuelle fortrenkning og usikkerhet", noe som selvfølgelig bare er sprøyt.

Det største problemet med Freuds arbeid er at det ikke bare er ikke-vitenskapelig, det kan heller ikke testes. Det ville være omtrent umulig å finne noen som var freidige nok til å stå frem med en tilståelse om at de faktisk hadde kn\*\*et sin egen mor. De fleste akademiske psykologkurs inneholder nå mye mindre av freudiansk teori enn de pleide å gjøre.

Det er enkelte freudianske idéer som har blitt tilpasset og som til og med kan være nyttige; idéer som har blitt beholdt inkluderer "benekting", (kylling, hvilken kylling? Det var ingen kylling, og hvis det var så krysset den ikke gaten). Benekting er når en person nekter å innse realitetene, for eksempel når noen fornekte at de er alkoholikere. Dette er fortsatt anerkjent som en **psykologisk dysfunksjon**. "Sublimering", på den annen side, er å kvitte seg med stress eller sinne ved å bedrive sport eller å ta livet av din svigermor med et balltre.

Freuds idéer om fortrenkning – å tvinge uønskede idéer inn i det ubevisste og holde dem der fordi vi enten frykter dem eller har skyldfølelse overfor dem, er så til de grader et bomskudd at det er til å le av. I den virkelige verden blir opplevelser som er så forferdelige aldri glemt, selv om vi som regel greier å dytte dem inn i bakhodet og komme oss videre med livet. Det krever energi å holde dem bortgjemt. For mye fortrenkning tar på. Noen ganger er det bedre for psykologen å hjelpe en klient med å bringe disse problemene til overflaten slik at de kan bli konfrontert og ordnet opp i, men ifølge Freud er dette avhengig av at de ikke er for forferdelige til å bli brakt til overflaten i utgangspunktet. Idéen om at i psykoanalyse kan en ved hjelp av teknikker som ordassosiasjon få hentet frem idéer som henger sammen, og som kan gi oss hint om de virkelig forferdelige og frastøtende, og derfor fortrenkte idéene, blir ikke tatt så alvorlig som den pleide å bli. Dette er hovedsakelig fordi den ikke virker.

Det foregikk en kort flørt med "fortrenkt minnesyndrom" mellom 1970-årene og 1990-årene, men dette har nå mistet anseelse i så stor grad at det blir regnet som uklokt i det hele tatt å forsøke seg. For mange mennesker har fått ødelagt livet fordi inkompetente terapeuter har foreslått, ofte under hypnose, at årsaken til deres emosjonelle problemer er at de ble misbrukt, gjerne seksuelt, da de var yngre, noen ganger av et familiemedlem. Opplevelsen var så ubehagelig at minnet om hendelsen angivelig har blitt fortrenkt så fullstendig og effektivt at personen ikke lenger har noe bevisst minne om det som skjedde. I dag er det mer sannsynlig at terapeuter refererer til dette som "falskt minnesyndrom" (False Memory Syndrome), noe som er vesentlig og uendelig mer korrekt!

Hovedsakelig foretrekker psykologer i dag å konsentrere seg om det som kan observeres, og dermed måles, heller enn om en samling særdeles merkelige forestillinger som ikke kan bevises. Dette bringer oss tilbake til det som kan bli observert, og derfor bevist, og det er studiet av adferd.

## **Adferdspsykologi**

I forrige kapittel tok vi en titt på Pavlovs nobelprisvinnende hundeesperimentet fra 1904. I et kontrollert eksperiment ble hunder gitt mat hver gang en klokke ringte. Etter en stund begynte hundene å sleve i forventning om mat når det ble

ringt med klokken, selv om det ikke kom noe mat. På denne måten betinget Pavlov hunden til å sikle ved bruk av et ubeslektet stimulus, eller sansepåvirkning. Men over tid, når stimulus/sansepåvirkningen ble presentert uten mat, sluttet hundene å sleve, og dette kalte Pavlov **ekstinksjon**.

Etter et par dager, når stimulus/sansepåvirkningen ble presentert igjen, slevet hundene umiddelbart – dette blir kalt spontan tilbakekomst. Mange forskjellige lyder produserte det samme resultatet, og dette kalte Pavlov generalisering.

Til slutt lærte hunden å se forskjell på en sirkel og en ellipse, der sirkelen var den eneste formen som produserte mat. Dette kalles diskriminering.

Pavlov brukte **betinging**, men et annet ord som kunne bli brukt for å beskrive eksperimentene hans er "**assosiasjonisme**". Assosiasjonisme er en filosofisk idé fra Aristoteles' tid, og betyr studiet av hvordan idéer kommer sammen for å beskrive og forklare adferd. Assosiasjonisme kan brukes for å forklare læring.

Læring er en relativt permanent endring i adferd på grunn av erfaring. Dette ekskluderer midlertidige endringer forårsaket av trøtthet, alkoholpåvirkning, eller sykdom, og ekskluderer også endringer forårsaket av genetisk arv, permanente skader, eller modning.

Læringsteori og adferdsteori er sentrale elementer i behaviorismen, eller adferdspsykologien. Både læringsteori og adferdsteori er basert på de samme prinsippene som Pavlovs eksperimenter med betinging.

Klassisk betinging forklarer så og si all læring som involverer reflekser; hjerte rate, svette, muskelspenning osv. Disse refleksene er tegn på opphisselse, inkludert frykt og sex, og de kan gi en forklaring på uvanlig og uønsket adferd slik som frykt og fobier. Klassisk betinging er grunnlaget for adferdsterapi.

**Desensitiveringsterapi** ble utviklet av J. Wolpe i 1958 og er basert på gradvis å redusere assosiasjonen mellom stimulus (sansepåvirkning), for eksempel en edderkopp, og respons, frykt for edderkopper. Dette oppnås ved langsomt å introdusere stimulus (sansepåvirkning), og få personen med fobi til å slappe av. Dette virker på to nivåer. Først finner vi ut hvilken distanse fra edderkoppen, slangen, bananen, klienten er komfortabel med. Deretter forsøker vi å rasjonalisere frykten, og vi gjør dette ved å forklare at frykt for enkelte typer edderkopper i enkelte situasjoner, eller på enkelte steder, er fullstendig normalt, rasjonelt og sunt. For eksempel er det meget rimelig å være redd for den dødelige "funnelweb" edderkoppen hvis du bor langt ute i bushen i Australia, men ikke hvis du bor i Yorkshire der det ikke er noen dødelige edderkopper. Dette handler om å sette ting i perspektiv, og min erfaring er at klienter reagerer positivt på denne type logikk. Å få noen som de anser som profesjonell, og derfor dyktig, til å fortelle dem alt dette er mer effektivt enn når noen de kjenner forteller dem det, spesielt hvis de betaler for privilegiet. Ni av ti ganger forteller terapeuten dem bare at det de mistenkte, innerst inne, var tilfellet uansett, de trengte bare å få det bekreftet. Vi kan deretter bevege oss til det neste stadiet, som involverer å overbevise klienten om at edderkopper, i hennes hjemtrakter i Yorkshire i det minste, er vennlige og harmløse. Vi kan fortsette med å sette dette i perspektiv ved å minne klienten om at edderkopper sjelden er det virkelige problemet.

Motbetingingsteori bytter ut assosiasjonen mellom stimulus/sansepåvirkning (edderkopp) og respons (frykt) med et nytt bånd, for eksempel ved å assosiere edderkoppen med noe mye mer behagelig, slik som sukkertøy. Å se edderkoppen som en morsom, eller til og med latterlig, figur kan også hjelpe til med å omprogrammere subjektets holdning og adferdsrespons på stimulus/sanse-

påvirkning. Avslapping desensitiserer personen, og hjelper vedkommende å klare seg i fremtiden. Avslapping frembrakt av hypnose, og satt sammen med nøye utvalgte positive suggesjoner, kan få jobben gjort hurtigere og desensitivisere subjektet i enda større grad.

Aversjonsterapi på den annen side, bytter ut assosiasjonen ved noe som er dårlig for personen, slik som røyking, alkoholmisbruk, eller overspising, med noe ubehagelig, som elektrosjokk. Igjen er vi på veldig kjent Pavlovsk grunn her.

Alle disse terapiene kan kombineres, og dette kalles en eklektisk tilnærming.

Vi er alle født med frykt for kun to ting, og denne medfødte frykten er frykten for å falle, og frykten for plutselige, høye lyder. All annen frykt er tillært. Svært ofte lærer et barn å frykte noe fra én eller begge av foreldrene, på samme måte som de ubevisst lærer vaner og fordommer fra foreldrene. Jeg treffer ofte klienter som er i slekt og som deler de samme fobiene – slike ting blir overført fra foreldre til barn på samme måte som forkjærlighet til musikk, matematikk, eller vitenskap, eller, gudene forby, besettelse av et spesielt fotballag. Folk lærer frykt og fobier fra all slags kilder; venner, TV-programmer, ukebladartikler osv. Når en negativ tanke slår rot i det ubevisste, har den en tendens til å bli værende der til den blir modifisert eller byttet ut.

En annen type assosiasjonisme er konneksjonismen som ble oppdaget i USA av Edward Thorndike i 1898. Thorndike plasserte katter i en boks og lærte dem å unnsnippe ved å trykke ned en vektstang inne i boksen. Til å begynne med kom katten seg ut ved å prøve og feile, men etter en stund assosierte katten det å trykke ned vektstangen med å komme seg ut, og lærte meget hurtig hvordan den skulle unnsnippe når den ønsket det. Enhver person som har hatt en katt vet at katten bruker svært kort tid på å lære seg å bruke kattedøren, heller enn å bli sittende utenfor og mjaue hele natten, hvor det er sannsynlig at den blir ignorert.

Thorndikes eksperiment var svært enkelt og heller basalt, og lå rett og slett bak tiden ettersom sirkus hadde trent sjimpanser til å utføre mye mer kompliserte triks for belønning i minst hundre år før Thorndike begynte å forstyrre katter. Heldigvis var Nobelpriskomiteén litt mer årvåkne når det gjaldt Thorndikes eksperimenter.

En bratt læringskurve betyr at en person lærer fort. En slakk læringskurve betyr at en person lærer langsomt. Dette er veldig enkelt å huske. Bratt = smart; slakk = ikke så smart.

Loven om øvelse betyr enkelt og greit at repetisjon styrker læring. Dette er akkurat som det gamle ordtaket at øvelse gjør mester. Repetisjon er en av hjørnesteinene i hypnotiske suggesjoner, og repetisjon intensiverer forsterkning. Desto mer en idé blir gjentatt, desto mer blir den idéen bestyrket.

Å lære utenat er når vi lærer matematiske tabeller eller dikt ved å gjenta dem om og om igjen. I hypnose virker gjentagelse fordi repetisjonen av en suggesjon forsterker suggesjonen. Emile Cues "Hver dag blir jeg på alle måter mer og mer selvsikker" har som sin basis utenatlæring, repetisjon, og forsterkning.

Virkningsloven er når belønning styrker læring. Hvis en handling er lystbetont, eller tiltrekker en lystbetont belønning, vil den bli gjentatt. Dette er en mye mer effektiv læringsmåte enn kun repetisjon. Barn lærer fortere når de blir belønnet med ros, på samme måte som sjimpanser lærer fortere når de blir belønnet med en banan.

**John B. Watson** sa at psykologi er "forutsigelse og kontroll av adferd". En av premissene for Watsons arbeid er at folk kan trene seg selv til å gjøre hva som

helst. Dette harmoniserer med tenkningen som er hovedfremstøttet til den nye selvhjelpsindustrien. Faktisk så er Watsons arbeid en av hjørnesteinene i NLP.

Watsons tilnærming forkaster bevissthet. Han sier at emosjoner bare er en kombinasjon av påvirkning (stimuli) fra omgivelsene og interne responser, og at disse interne responsene kan måles, for eksempel pulsrate, svetting, eller rødming.

Watson mente at spedbarn viser tre grunnleggende emosjoner:

1. frykt – forårsaket av plutselige lyder eller plutselig bortfall av støtte;
2. raseri – forårsaket av begrensning av kroppsbevegelser;
3. kjærlighet – forårsaket av kjærtegn og vugging;

Watson mente at alle andre emosjoner er sammensatt av disse tre, og dette er også konvensjonell visdom.

I et eksperiment ble 11 måneder gamle Albert vist en rotte som han ikke var redd for. Når et høyt smell ble utløst bak ham, assosierte han lyden med rotten og ble deretter redd hver gang han så en rotte. Profesjonell etikk ser ut til å ha blitt kastet ut vinduet i dette eksperimentet, sammen med enhver forestilling angående grusomhet ovenfor barn, men igjen kan vi se ekko av Pavlovs hundeeksperimenter. Uansett, Watson argumenterte for at mange engstelser hos voksne stammer fra lignende opplevelser i barndommen. En av mine tidligere klienter opplevde en følelse av frykt og avsky hver gang han måtte dra til Liverpool i forretningsøyemed. Etter nærmere undersøkelser viste det seg at han som tenåring hadde blitt banket opp og ranet av noen ungdommer med Liverpool-dialekt, og at han ubevisst assosierte Liverpool med å bli banket opp og ranet.

Watson brukte mye av sitt liv til å anvende adferdspsykologi på forutsigelse og kontroll av menneskelig adferd, og på grunn av hans fremragende arbeid i felten har psykologer helt siden den gang vært involvert i reklameindustrien. Annonsører får konsumentene til å bli misfornøyd med det de har, mens de på samme tid overtaler dem til å ønske seg det nye produktet. Vi er alle mottakelige for reklame til en viss grad, selv om vi måtte tro at vi ikke er det.

På samme måten som Albert ble betinget til å frykte rotter, kan folk bli desensitivert til å bli kvitt frykt og fobier. Det som skjer i denne type terapi er at betingede responser blir forandret – det vil si, emosjoner blir kontrollert og resultatet er at adferd blir formet.

Mens Pavlovs hundeeksperimenter var basert på responsadferd, studerte **B.F. Skinner**, som levde fra 1904 til 1990, operant, eller instrumentell, adferd, noe som rett og slett betyr ikke-refleksiv adferd, eller frivillig adferd. Skinner mente at "den menneskelige organismen er en maskin, og lik enhver annen maskin oppfører et menneske seg på lovmessige og forutsigbare måter i respons til eksterne krefter som virker inn på det".

"Så, herr Skinner, hvorfor tror du kyllingen krysser gaten?" "Fordi den eksterne påvirkningen, som hadde gjennomsyret dens sanser siden fødselen, hadde forårsaket at den utviklet seg på en slik måte at den ville ha en tendens til å gå over gater, og til og med tro at disse handlingene ble gjort av egen fri vilje."

For å forstå hvordan operant betingning fungerer kan vi ta en titt på et annet eksperiment med rotter. Denne gangen, i fravær av en katt, blir en rotte plassert i boksen med vektstangen. Til å begynne med blir ikke mat utløst med det samme rotten presser ned vektstangen. Dette skjer først etter en stund. Deretter blir maten holdt tilbake, men rotten fortsetter å presse ned vektstangen likevel. Rotten

vil fortsette å presse ned vektstangen på ubestemt tid hvis mat blir utløst fra tid til annen. Dette er delvis, eller sporadisk, forsterkning, og vi kan si at rotten har blitt operant betinget. Eller vi kunne si at rotten har lært seg prinsippet om å prøve og feile, noe som er en like gyldig konklusjon.

Skinner prøvde fire forskjellige typer situasjoner der mat ble gitt;

1. ved faste intervaller – en gang per minutt;
2. ved variable intervaller – etter varierende intervaller med gjennomsnitt på ca én gang i minuttet;
3. ved et fast forhold – hvert tjuende trykk;
4. ved et variabelt forhold – etter varierende antall trykk, men med gjennomsnittet på ca tjue;

Skinner oppdaget at variabelt forhold var den metoden som fikk responsen til å fortsette lengst før opphørte.

Skinner oppdaget også at en fikk de beste resultatene når forsterkning skjedde umiddelbart. Dette er grunnen til at belønning eller straff, spesielt når det gjelder barn, alltid bør gis med en gang. Hvis du, i likhet med meg, alltid har lurt på hvorfor mødre alltid tar med seg barna sine til supermarkedet for å gi dem et klaps, så vet du nå hvorfor. Dette forklarer også en av grunnene til hvorfor straffesystemet ikke alltid virker – kriminelle blir ofte stilt for retten og straffedømt måneder etter at de begikk forbrytelsen, og dette fører bestandig til at den kriminelle assosierer straffen med avstraffereren heller enn med forbrytelsen. Straff som blir administrert lenge etter forseelsen er mindre effektiv fordi den oppnår langsommere respons. Straff kan trene et individ til hva det ikke skal gjøre, men den trener ikke individet til hva det bør gjøre, så enkelte, sosialarbeidere for eksempel, mener at det er best å bruke en kombinasjon av belønning og bortfall av belønning.

Faktum er at både belønning, bortfall av belønning, og straff, er forskjellige typer forsterkning. Hvilken type forsterkning som vil virke best avhenger for det meste av individet samt omstendighetene og styrken. Det finnes ingen gylden tommelfingerregel – den riktige typen forsterkning kan kun bli funnet ved å eksperimentere med hvert enkelt individ.

Skinner's definisjoner er som følger; positiv forsterkning er når det skjer en økning i adferd ved mottak av noe som er lystbetont, for eksempel ros for god oppførsel. Negativ forsterkning er når det skjer en økning i adferd for å unngå noe ubehagelig, for eksempel å oppføre seg for å unngå et mildt elektrisk sjokk. Straff er når adferd avtar forårsaket av noe som er ubehagelig, for eksempel et kraftig elektrisk sjokk.

Problembarn er akkurat like emosjonelt sunne og intelligente som normale barn – situasjonen er den at de i vanvare har blitt feiltrent av foreldrene sine. For eksempel er det aldri lurt å gi et barn oppmerksomhet når det gjør noe galt, hvis barnet blir ignorert når det oppfører seg.

Skinner's trestadiers treningsmetode er enkel, rett frem, og lett å forstå. Som med mye i psykologien dreier det seg egentlig om sunn fornuft. Ordene i parentes er ikke så viktige – det er ordene utenfor parentesen som holder den virkelige meningen.

1. Definer målet (terminal-, eller avslutningsadferd)
2. Definer starten (begynnende adferd)
3. Bestyrk positivt hvert steg (vekst) i den ønskede retningen, mens all annen adferd ignoreres.

Denne trestadiemodellen har blitt brukt ikke bare til trening, men til utdanning generelt, og den har vist seg å virke særdeles godt.

### **Adferdsmodifisering**

Enkelte mennesker trenger å få sin adferd modifisert slik at de kan leve lykkeligere, mer tilfredse liv. En måte å gjøre dette på er å gi positiv forsterkning, det vil si ros, oppmerksomhet, eller belønning.

Får å gjøre dette effektivt må en være konsekvent. Konsekventhet er rett og slett alltid å forsterke en spesifikk adferd på samme måte, og besluttsomhet betyr enkelt å holde seg til programmet for å oppnå det ønskede resultatet. Å være konsekvent og bestemt vil si at det ikke nytter å gi opp i siste liten.

Å fastslå objektiver, eller å sette seg mål, er alltid en nyttig øvelse for personer, og disse kan noen ganger være motiverende i seg selv. Å skrive en liste over målsetninger på et ark kan fungere veldig bra. Men å skrive en liste over målsetninger blir fåfengt hvis listen blir puttet i en skuff et sted og glemt – den bør være synlig. For personer som ønsker å gå ned i vekt, kan det være en god idé å henge listen på kjøleskapdøren i stedet for den tradisjonelle hengelåsen, skjønt det vil også gi god mening å gjøre begge deler. Denne idéen av ren sunn fornuft har også entusiastiske tilhengere av NLP tilvendt seg.

Adferd kan også bli modifisert uten åpenbar forsterkning, og dette er kjent som sosial læringsteori. I 1947 hevdet Julian Rotter at mennesker har forventninger om sin adferd, og at folk har individuelle verdier som de anvender på sin adferd, samt individuelle verdier som de tillegger forsterkningene de mottar. Rotter sa også at det i prinsippet finnes to typer mennesker, alt etter hvordan de er blitt oppdratt, og sentralt for Rotters argument er konseptet om kontrollplassering.

Indre kontrollplassering er når en person tror at forsterkning avhenger av personlig innsats. Dette er hovedsakelig sant, og en særdeles sunn måte å se ting på; alle må ta kontroll over seg selv, og utøve kontroll over sine handlinger en eller annen gang i livet. De som kan ta kontroll over livet viser seg å være flinkere til sosialt samvær, og er fysisk og mentalt sunnere. Foreldrene deres har vært støttende, generøse med ros, konsekvente med disiplin, og ikke-autoritære.

Ytre kontrollplassering er når en person tror at forsterkning avhenger av ekstern påvirkning, og som en konsekvens gjør en mindre innsats for å forbedre sitt liv. Slike personer er hva jeg kaller 'passasjerer', og alt for ofte er det på utkikk etter en lett utvei, en mirakelkur. Hypnose er et perfekt eksempel på ekstern påvirkning, og selv om hypnoterapi kan virke motiverende i varierende grad er det likevel viktig å hefte ved suggestjoner som gjør det klart at prestasjonen likevel må komme innefra.

Observasjonslæring ble demonstrert i 1963 av Albert Bandura, som utførte et eksperiment med to grupper barn som etter tur observerte en voksen leke med en stor tøydukke. Den første gruppen så den voksne oppføre seg voldelig mot dokken, mens den andre gruppen så den voksne leke normalt. Uten noen direkte oppmuntring var den første gruppens adferd betydelig mer voldelig enn den andre gruppens. Hva dette viser er at barn spontant vil imitere adferden til et forbilde, uten noen direkte forsterkning. Senere eksperimenter viste at barn er tilbøyelige til å imitere tegnefilmvold, og blir sterkt påvirket av vold på fjernsyn og film, selv om det ikke er kjent om disse effektene er langvarige.

USA er et av de mest voldelige stedene i verden, og dette er nesten med sikkerhet på grunn av mengden med vold som vises på fjernsyn der. Nord for grensen, i Canada, er det langt mindre voldelig kriminalitet per innbygger, og det er et resultat av at kanadisk fjernsyn er mindre voldelig og mer intellektuelt utfordrende. Fjernsynsprogrammer laget utenfor USA har betraktelig færre historier om seriemordere, voldtektsforbrytere, og hurtige biljakter. De fleste amerikanske drama dreier seg om kriminalitet, og amerikansk samfunn har blitt en refleksjon av våpenkulturen på fjernsynet, med sine "drive-by shootings" og skildringer av bisarr og dekadent kriminell adferd som en sedvanlig del av tv-kvelden.

Men vent litt; noen av disse samme programmene blir vel vist i andre land, og likevel går ikke innbyggerne i disse landene rundt og skyter hverandre, eller hakker hverandre i småbiter med en øks før de forsøker å kvitte seg med likene på mer og mer fantasifulle og originale måter. Vår immunitet er et resultat av å kunne se disse amerikanske programmene objektivt – utenfra – heller enn subjektivt slik amerikanerne selv gjør. Vi er allerede av den oppfatning at USA er et voldelig sted, så vi blir ikke overrasket over volden vi ser på fjernsynsskjermen – men alt det skjer der borte, langt avsted. Vi aksepterer at USA ikke bare er et annet land, men også en annen kultur, og vi tar hensyn til dette. For den amerikanske fjernsynstitter er imidlertid vold filmet i Amerika vold som er filmet hjemme, på amerikansk grunn, og dermed er effekten det har på seerne nødvendigvis annerledes.

Det finnes betydelig bevismateriale som antyder at også voksne, spesielt av den mindre utdannede varianten, er tilbøyelig til å imitere vold som de ser på fjernsyn og i media. Mye av denne voksende volden er etteraping av vold, og alt for ofte er den fyrt opp under av nyhetsrapporter om opptøyer som har funnet sted i andre byer. En konsekvens av denne informasjonsfriheten er at opptøyene så sprer seg som ild i tørt gress tvers over landet.

Under Toxteth-opptøyene i Storbritannia i begynnelsen av 1980-årene, var atmosfæren i Liverpool elektrisk – jeg var der. Dette hadde mye å gjøre med den voldsomme mengden nyhetsdekning av lignende hendelser i Brixton uken før, i tillegg til antallet politifolk som plutselig kunne bli sett i byen, hvorav mange av dem hadde blitt hentet inn fra andre distrikter, samt den ledsagende forventningen om trøbbel. Nattdaglige fjernsynsrapporter av brennende bygninger, og rykter om at regjeringen var like ved å bringe inn hæren, ble en magnet for de nysgjerrige og de uten noen spesifikk agenda. Forventningene bygget seg opp til, uunngåelig, noen kastet den første steinen; opphisselsen spredte seg gjennom folkemengden, luften ble fylt av den umiskjennelige duften av brennende testosteron, og vanligvis rasjonelle mennesker ble revet med i øyeblikkets opphisselse, og deres sedvanlige sensibilitet ble feid til side av en plutselig trang til å kaste en bensinbombe på en politibil.

Noen meget smarte psykologer har poengtert at denne type adferd gjerne kan være et substitutt for dyptliggende aggresjon, og medfødte krigerske tendenser, som så langt hadde forblitt godt gjemt av et samfunn som relativt nylig valgte sivilisasjon over anarki.

Forskere ved Universitetet i South Carolina har oppdaget at fjernsynspåvirkning ikke bare er begrenset til voldshandlinger, og funnene deres har blitt publisert i "Journal of Adolescent Health", tidsskriftet for ungdomshelse, i USA. Over ett tusen barn i alderen 12 til 15 år ble testet før og etter at de ble vist fjernsynsprogrammer som inneholdt seksuelle relasjoner mellom tenåringer. Forskningen har konkludert med at fjernsynet fungerer som en slags 'super-likemann' som gir informasjon om sex, og at mesteparten av sexen som blir avbildet på fjernsyn er sex som adspredelse, risikofri, og blir i hovedsak gjort av personer som ikke er gift. I tillegg

er seerne mer tilbøyelige til å kopiere adferd av karakterer som blir avbildet som tiltrekkende, og som ikke blir straffet, men heller belønnet for sin adferd.

Det samme kan selvfølgelig bli sagt om påvirkningen fjernsynet har på mote, musikksmak, og introduksjonen av nye ord inn i tenåringsvokabularet. Medias påvirkning på unge sinn generelt, spesielt fjernsyn og radio er mer effektivt enn noen inspirasjon eller oppmuntring som kommer fra skole, religion, eller foreldre.

Så det er logisk å anta da, at hvis både barn og voksne så lett vil imitere vold eller sex, eller nye moter, så kan de også imitere andre karaktertrekk, og disse prosessene av imitasjon og forbilder er like så viktig i terapi, der terapeuten fungerer som forbilde mye på samme måte som en lærer eller personlig trener vil gjøre.

**Kognitiv psykologi** dreier seg i utgangspunktet om tenkning, eller for å si det på en annen måte, 'oppfattelse', og det involverer hukommelse, språk, problemløsning, organisering, forventning, planlegging, og kreativitet. Mange kognitive psykologer mener at det er bortkastet tid å snakke om sinnet ettersom sinnet er usynlig og ikke kan kvantifiseres, og at måling av adferdsrespons forteller oss mer enn nok om en person eller menneskegruppe.

**Gestaltpsykologi** på den annen side, betyr 'form', eller 'figur', eller 'mønster'. Hovedvekten er på 'helheten' heller enn på 'deler' – ettersom helheten er større enn summen av alle delene. Gestaltpsykologer tror at sinnet er aktivt konstant på utkikk etter betydninger. Denne skoleretningen forholder seg spesielt til visuell persepsjon, for eksempel det å gjenkjenne et ansikt i en folkemengde, eller å høre sitt eget navn nevnt på en fest. Når vi har persepsjon, opplever vi sanseelementer som blir organisert på en meningsfull, logisk, og rasjonell måte.

**Kognitiv læring**, noen ganger kalt innsiktslæring, ble demonstrert av Wolfgang Kohler i 1913 ved å gi sjimpanser enkle problemløsningseksperiment, for eksempel å bruke en stav for å hente en banan. Dette blir noen ganger kalt 'a-ha-fenomenet'. Det går et skritt lenger enn Thorndikes "katt i boksen med vektstang"-rutine, bortsett fra at dette eksperimentet involverer bruken av et enkelt verktøy – denne gangen en stav. Dette er viktig fordi det tar med i beregningen tankeprosessene til individet. Det Kohler prøver å si med dette eksperimentet er at mennesker (og dyr) kan lære ved å tenke på et problem, og ikke bare ved imitasjon eller betinging. Mange optiske illusjoner og gåter er basert på gestalttenkning.

En gestaltterapeut vil se på hele personen i stedet for å konsentrere seg om symptomer eller tilstander. Gestalt konsentrerer seg om personens livsstil, og tar med i beregningen matvaner, jobbtilfredshet, ekteskapslykke, omgivelser, hobbyer og interesser, osv.

Gestalt har store fordeler i utdanning. En lærer kan bedre stimulere interesse for faget ved å gi et mer spennende overblikk og interessant bakgrunnsinformasjon. Eksempelvis kan en historietime gjøres mer tiltalende ved å inkludere oppmerksomhetsvekkende anekdoter, og ved å undersøke tidens heller vemmelige sosiale tilstander, heller enn å bare være avhengig av lange lister med datoer. I dag er det til og med mulig å vise elever intervjuer med personer som kjempet i to verdenskriger, og som kan prate om opplevelsene sine – de var også bare 15 og 16 år gamle da de marsjerte avsted til skyttergravene – og dermed blir emnet mye mer interessant. Desto mer interesse som blir skapt for emnet, desto mer vil en elev være motivert til å bli involvert i det. Jeg kan bekrefte dette fra personlig erfaring. På skolen syntes jeg historie var et temmelig kjedelig fag, men i mitt tredje år fikk vi en lærer som bokstavelig talt fikk liv i faget, og karakterene mine skjøt i været proporsjonalt med min økte interesse, så mye at rektor bemerket i

evalueringsboken min det året at "Andrews fremgang dette året har vist en bemerkelsesverdig forbedring. Nå er alt han trenger å gjøre å overføre denne nyfunnede entusiasmen til de andre åtte fagene. Jeg er også bekymret over antallet av Andrews klassekamerater som har vært fraværende grunnet plutselig og uforklarlig sykdom."

Kognisjon kan defineres som prosessen "hvis sanseinntak blir transformert, redusert, utdypet, lagret, hentet tilbake, og brukt... kognisjon er involvert i alt et menneske muligens måtte gjøre". I dette henseende er det greit å regne hjernen som en slags datamaskin, der den fysiske hjernen er maskinvaren, og sanseinntak av smak, lukt, syn, hørsel, berøring, minne, og språk er programvaren; og hele pakken er designet for dataprosessering.

## **Humanistisk psykologi**

Hovedprinsippet i humanistisk psykologi er fokus på individet, og det tas spesielt hensyn til fri vilje, valg, kreativitet, og spontanitet. Humanistisk psykologi legger stor vekt på bevisste opplevelser, og det helhetlige i menneskelig natur. Det er vektleggingen av disse aspektene av den menneskelige tilstand som gir humanistisk psykologi dens optimistiske og bekreftende kvaliteter. Den er konstruktiv og oppmuntrende.

Den humanistiske tilnærmingen er basert på studiet av menneskelige erfaringer når de inntreffer. USA i 1960-årene ga de perfekte omgivelsene for en blomstring av humanistiske idéer; "flower power", seksuell promiskuitet, respekt for alt liv, forbud mot atomvåpen, "make love not war", og omfavnelser av trær, var alle ting som ga humanistisk psykologi den inspirasjonen den trengte for å grunnlegges. Humanistene forkastet Freuds vektlegging av mental sykdom og alle de negative aspektene av den menneskelige natur – fortrenning, sjalusi, frykt osv – og konsentrerte seg om de kjekkere sidene av menneskelig eksistens, som mental helse med attributtene selvsikkerhet, lykke, tilfredshet, godhet, omsorgsfullhet, deling, giverglede, og generøsitet. Bra for dem. Opp med humanistene, ned med Freud.

Tilhengere av den humanistiske tilnærmingen trodde på en medfødt menneskelig motivasjon, som nå er anerkjent som det å 'oppnå sitt potensiale' ved å benytte seg til det fulle av sine egne talenter og evner. Jesus hadde allerede sagt noe om dette i bibelen, i lignelsen om talentene. NLP gjør også krav på denne innskytelsen som sin egen.

Humanistisk psykologi etablerte behovshierarkiet som er satt opp nedenfor. Tanken er at hver gang en person opplever en følelse av tilfredshet, kalles dette en 'toppopplevelse', og denne 'toppopplevelsen' ligger på toppen av behovshierarkiet.

### **Behovshierarkiet**

#### **SELVAKTUALISERING**

Å realisere sitt fulle potensiale –  
Å bli alt det en er kapabel til å bli.

#### **ESTETISKE BEHOV**

Skjønnhet i kunst og natur – symmetri, balanse, orden, form.

#### **KOGNITIVE BEHOV**

Kunnskap og forståelse, nysgjerrighet, utforskning, trang til mening og forutsigbarhet.

### **AKTELSESBEHOV**

Aktelse og respekt for andre; selvaktelse og selvrespekt.  
En følelse av å være kompetent.

### **KJÆRLIGHET OG TILHØRIGHET**

Å motta og å gi kjærlighet, ømhet, tillit og anerkjennelse. Tilhørighet, å være del av en gruppe, familie, venner arbeid.

### **SIKKERHETSBEHOV**

Beskyttelse fra potensielt skadelige objekter eller situasjoner, (for eksempel elementene, og fysisk sykdom).  
Trusselen er både fysisk og psykologisk (for eksempel frykt for det ukjente).  
Viktigheten av rutine og fortrolighet.

### **FYSIOLOGISKE BEHOV**

Mat, drikke, oksygen, temperaturregulering, eliminering av avfallsstoffer, hvile, aktivitet, sex.

Hierarkiet kan anvendes på nesten hvert eneste aspekt av dagliglivet. Innen utdanning kan det være særdeles nyttig å trene opp lærere til å motivere sine studenter; i terapi kan det hjelpe klienter til å forstå sine egne og andres behov; i foretningsverdenen er det verdifullt som et verktøy til å trene managere i å forstå de ansattes behov, og til å motivere, oppmuntre, og til og med rose dem.

Alt i alt hjelper behovshierarkiet oss å definere hva som vil gjøre oss lykkelige og tilfredse som mennesker. Hierarkiet kan brukes som en skala, eller indikator, på psykologisk helse og velvære.

Psykologisk sunne mennesker utviser en objektiv oppfattelse av virkeligheten, i tillegg til at de aksepterer sin egen natur; de respekterer andre, og andres meninger og tro, og legger for dagen en forpliktelse og dedikasjon til et eller annet type arbeid. Typiske attributter hos de psykologiske sunne er naturlighet, enkelhet i adferd, og spontanitet, samt en følelse av uavhengighet, og en trang til autonomi og privatliv.

Psykologisk sunne individer har empati med, og omsorg for hele menneskeheten, og denne forkjærligheten for andre inkluderer ikke bare vennlighet, men også sterke sosiale interesser. I 1960-tallets ånd, oppmuntrer humanistisk psykologi til motstand mot det konforme, og til fremme av demokratiske karaktertrekk, så vel som en iver etter å være kreativ.

I 1961 gikk den berømte psykologen **Carl Rogers** ett skritt videre, og sa at den psykologiske sunne person har en åpenhet i forhold til all erfaring, en evne til å leve fullstendig i hvert øyeblikk, og vilje til å følge sine egne instinkter heller enn andres vilje. Tanke- og handlefrihet, for eksempel spontanitet, fleksibilitet, og høy kreativitet, er også karakteristisk av den psykologisk sunne.

For å si det på en annen måte, individer som innehar alle de ovennevnte karaktertrekk, har en tendens til å være den type mennesker som lever livet til sitt fulle, og dette er i seg selv en god ting ettersom de også har en tendens til å ha dyd og moral, og være pålitelige og til å stole på, med et solfylt sinnelag. De er personer som resten av oss aspirerer til å bli, og de er gode forbilder for andre.

Humanistens respons til spørsmålet om hvorfor kyllingen krysset gaten, vil derfor være, "så den kunne realisere sitt fulle potensiale". Denne humanistiske tilnærmingen til psykologien har fått en ny innpakning for å bli assimilert inn i NLP.

På motsatt side, viser psykologisk usunne personer imidlertid symptomer på psykopatologi. Ordet patologisk betyr 'sykdom', men begrepet 'sinnssykdom' blir sjeldent brukt i dag, og begrepet "psykisk lidelse" blir nå generelt regnet for å være mer passende og politisk korrekt.

De to mest vanlige formene for psykiske lidelser er nevrose og psykose. Nevrose og psykose er meget forskjellige. Med en nevrotisk person er bare en del av personligheten påvirket – personen er klar over at noe er galt, at de ikke tenker klart, eller at de har en eller annen form for 'mental sperre', og innser at noe må gjøres. Eksempler på nevroser er fobier, besettelser, eller engstelser der pasientene er klar over at de har et problem, eller at adferden deres er unormal.

Med en psykotisk person er imidlertid hele personligheten påvirket, og personen er ikke bevisst på det. "Hvis jeg var gal, hvordan ville jeg kunne vite det?" Et eksempel på psykose er schizofreni.

Affektive forstyrrelser av sinnsstemning, på den annen side, er en helt annen sak. Eksempler på disse lidelsene er antisosial adferd (dette faller innunder psykopatologien), og avhengighet, det vil si avhengighet av alt fra alkohol eller medikamenter, til avhengighet av ens egne emosjoner, til avhengighet av en annen person.

Personer som er deprimerte, eller som ikke greier å gi slipp på sin emosjonelle bagasje, har ofte en avhengighet til sine egne negative emosjoner, på samme måte som en som ikke kan slutte å drikke er avhengig av alkohol. De er komfortable i en verden av sin egen depresjon, og bruker den som et skjulested, eller barriere, mot den virkelige verden. De mangler selvsikkerheten til å inngå i sosialt samvær, og har en forkjærlighet for selvopptatthet. De kan være vanskelige kunder, og ville antakelig få mer utav en visitt til et stand-up komikershow enn det de får utav en times konsultasjon med en profesjonell terapeut.

## **Psykopatologi**

Det viktigste karaktertrekket hos alle psykopater, er at de er samvittighetsløse og mangler enhver sympati med sine medmennesker. De er dyktige til å sette opp en overbevisende fasade, men er rovdyr i sin natur. De er alltid på jakt etter nye jaktmarker, og ofrer ikke en tanke på ofrene som ligger igjen i kjølvannet. Det er anslått at omlag én prosent av alle mennesker faller innunder denne kategorien – omtrent én av hundre personer er psykopatisk.

Dette betyr at det er omkring ti tusen psykopater per million mennesker. Dette høres kanskje mye ut, men merkelappen 'psykopat' betyr ikke nødvendigvis 'øksemorder'. Det store flertallet av psykopater er rolige og fattede, men hensynsløse og resolute i sin omgang med andre. Trikket er å oppdage dem før de benytter seg av en mulighet til å ødelegge dagen din!

Psykopater er fullstendig kompetente, og for å oppdage dem må du kunne gjenkjenne karaktertrekkene som skiller dem fra resten av menneskeheten. Alt du

trenger å gjøre er å stille de følgende spørsmålene, og krysse av de aktuelle boksene. Hvis du kjenner noen som muligens kan passe inn i denne kategorien, kan det være morsomt å se hvor høyt de scorer.

- Simulerer de oppriktighet med stor overbevisning?
- Tror de at hele verden dreier seg om dem?
- Har de en oppblåst formening om sin egen viktighet?
- Later de som de er beskjedne, mens de egentlig ønsker å være midtpunktet?
- Har de en, enten tydelig eller skjult, trang til anerkjennelse, spesielt fra sine mødre?!
- Foreslår de til andre at disse skal 'ta seg sammen' når de er opprørte, heller enn å tilby trøst?
- Mangler de personlig dybde av noe slag?
- Virker de noen ganger arrogante?
- Prøver de på subtile måter å dominere andre?
- Manipulerer de andre til sin egen personlige fordel?
- Skylder de på alle andre enn selv når noe går galt?
- Ser de bort fra enhver personlig- eller yrkesetikk, og anstendighetsregler for å få det de vil ha?
- Eksploderer de av raseri over små problemer?
- Får de et anfall av dårlig humør når de ikke får det som de vil?
- Reagerer de dårlig på kritikk?
- Bryter de løfter?
- Sier de ja til å gjøre én ting for så med vitende vilje å gjøre noe annet?
- Tar de æren for andres arbeid?
- Virker de falske?
- Opptrer de fullstendig uten anger når de har et spesifikt mål for øyet?
- Henfaller de til å være bøller når ingenting annet virker?
- Anser de seg selv for alltid å ha rett?
- Tar de knapt med hensyn til andres meninger?
- Bli de selvgode når ting går fullstendig riktig vei for dem?
- Bli de ondskapsfulle eller hevngjerrige når noen irriterer dem, eller står i veien for dem?
- Viser de tegn til å være en kontrollfrik?
- Ser de seg selv som en slags Messias på sitt felt?
- Legger de for dagen narsisistiske tendenser?

En må være nøye med å skille mellom sunn ambisjon, som er normalt, og hensynsløshet. Likevel, når en person begynner å score høyt på listen, burde alarmklokkene begynne å ringe, og det kan være en god idé å skape en del distanse mellom den personen og deg selv.

**Rogersiansk terapi** fikk sitt navn etter Carl Rogers. Rogers utviklet en form for psykoterapi som er kjent som personsentrert terapi. Essensen av denne terapien er at det er klienten som har ansvaret for å forbedre livet sitt, heller en terapeuten. Dette representerer en dramatisk avgang fra andre former for terapi, der pasienten først blir diagnostisert, og deretter gitt behandling. I rogersiansk terapi er ikke terapeuten ansvarlig for endringer hos klienten. "Klienten må bevisst, og rasjonelt, avgjøre for seg selv hva som er galt og hva som bør gjøres med det. Terapeuten er mer en slags fortrolig, eller rådgiver, som lytter og oppmuntrer på et likeverdig nivå."

Rogers fremhevet spesielt rollen til 'konseptet om selvet', som består av tre deler; det ideale selv, selvbilde, og selvaktelse. Selvaktelse avhenger av forholdet mellom det ideale selv og selvbildet. Derfor kan selvaktelse økes ved å heve sin egen idé om selvbildet, eller ved å senke idéen om det ideale selv, eller begge deler!

Forvirret? Konseptet kan tolkes som et som oppmuntrer et individ til å sette urealistisk lave forventninger til seg selv, som de så konsekvent mislykkes i å oppnå. Dette er imidlertid en alt for bokstavelig tolkning, for ikke å nevne en smule urettferdig. Kjernen i opplegget er imidlertid at terapeuten frasier seg ethvert ansvar, og overlater alt til klienten som er den som har skylden hvis og når alt går galt. Terapeuten har overhodet ikke noe av skylden, og får beholde pengene.

Rogers tilnærming har hatt en kraftig innvirkning på de senere års selvhjelpsindustri, og de mange personene som har villet hive seg på selvhjelpslasset. Oppfatningen om at alt ansvar hviler i sin helhet på skuldrene til klienten, er en som har blitt omfavnet med entusiasme av de mange tilhengerne av NLP. Det er likheter med troshelbredelse i dette uvanlige terapeut-klient-forholdet, ettersom det er troen til personen som behøver en kur som gir veien til suksess.

### **Bio-psykologi, eller fysiologisk eller nevropsykologi**

Bio-psykologi, fysiologisk eller nevropsykologi forsøker å beskrive og forklare adferd, og uttrykke dette som kjemisk og elektrisk aktivitet i hjernen og nervesystemet. Dette dekket vi i det foregående kapittel.

Enkelte psykologer mener at psykologi egentlig er en biologisk vitenskap. Dette har gitt enda mer næring til 'arv og miljø'-debatten, og samtidens visdom antyder at de to er uløselig sammenfiltret uansett, og kan ikke separeres. Med andre ord, en persons nedarvede genetiske 'make-up', deres oppvekst og samlede erfaringer, er deler av en større helhet! Dette er kjent som interaksjonisme.

### **Sosial- og kulturpsykologi**

Adferd blir influert av ens omgivelser i videste betydning – gjennom familiebakgrunn, oppdragelse, klassetilhørighet, religion, og nesten ethvert aspekt av ens kulturelle omgivelser. Mennesker fra forskjellige kulturer, fra forskjellige deler av verden, har gjerne ikke bare forskjellige verdier, men opplever kanskje sine respektive verdener forskjellig. Det samme kan sies å gjelde for personer som bor i byer kontra personer som bor på landsbygda. Et eksempel på dette er et bilde av en hund på et jorde. En person bosatt i London vil se på bildet og beskrive det som et bilde av en hund, men en walisisk bonde ser gjerne på bildet og beskriver det som et bilde av et stykke land, og en koreansk foretningmann ser kanskje på det og oppfatter det som dagens rett.

Sosio-kulturell psykologi hjelper oss til å forstå de sosiale og kulturelle elementene som influerer mellommenneskelige forhold under sosialt samvær. Dette inkluderer å se på språk og uttrykk for moralitet. Den tar med i beregningen viktigheten av utviklingen av personlighet, og holdninger i gruppeadferd. Sosio-kulturell psykologi gjør oss oppmerksomme på forskjellene og likhetene mellom oss selv og andre.

Kultur er definert i to deler. Den første er rent objektiv, for eksempel de teknologiske prestasjonene til et samfunn, og den andre er subjektiv, for eksempel den tro, og de verdier og roller et samfunn inkluderer. En kan se på for eksempel USA både objektivt og subjektivt. Subjektivt er USA en nasjon der religion har en sterk innflytelse, der arbeidsetikk blir høyt verdsatt, og hvor samfunnsfølelse og familie er grunnleggende viktig. Objektivt er USA også et land som har oppnådd teknologisk suksess med oppfinnelser av ting som kondensert melk, og frisbeen.

Kultur er imidlertid under konstant forandring – bare ta en titt på vår egen kultur slik den fremstår i dag sammenlignet med for bare et kvart århundre siden! Tradisjonelle kulturer endrer seg mye langsommere sammenlignet med moderne kulturer, som endrer seg hurtig. Kulturer som forandrer seg hurtigere, gjør så hovedsaklig som et resultat av hurtigere kommunikasjon, som er et resultat av mer og mer sofistikert teknologi. Og så er det kulturer innenfor kulturer, for eksempel punkrock kulturen i vestlig kultur, og på den andre enden av skalaen, Amishfolket i Nord Amerika og Masaifolket i Kenya, som begge er eksempler på kulturer innenfor en kultur. På mange måter er kulturen og tradisjonene i nordøstre England, der de en gang hengte en apekatt fordi de trodde den var en fransk spion, markant annerledes enn den er i sørvest, hvor de foretrekker å drikke sider heller enn Newcastle Brown Ale. Andre eksempler ville være asiatiske samfunn i enkelte engelske byer.

**Sosialpsykologi** er studiet av mellommenneskelige forhold. Vår persepsjon av andre er basert på de hoved-karaktertrekkene vi kjenner igjen i andre, for eksempel varme og generøsitet, eller kulde og reserverthet. Det finnes sentrale trekk som definerer og beskriver de mer åpenbare trekk ved noens personlighet, og perifere trekk som beskriver de mindre åpenbare trekk og kvaliteter ved en person.

Haloeffekten oppstår når vi generaliserer en persons trekk. For eksempel, når vi oppfatter en person som god, har vi en tendens til å oppfatte alle deres handlinger som gode, og det kan hende vi tenker at de ikke kan gjøre noe galt. På samme måte kan vi, hvis vi oppfatter en person som dårlig, gå i den fellen at vi misliker dem uansett hva de gjør.

Primæreffekten er når vi oppdager noe om en person på et tidlig stadie – førsteinntrykk gjelder fra det øyeblikket vi først møter en person, og tar våre hint fra effekten av personens ansikt, fakter, påkledning, og tale. "Recency Effect", (nylighetseffekt), er når vi oppdager noe om en person senere. "Jeg trodde alltid han var slik en god venn, men det var før han prøvde å stikke av med min datter..."

Seksuell tiltrekning er en av de sterkeste kreftene mennesket kjenner til, kun slått av tyngdekraften og renters rente. Seksuell tiltrekning er nok et element i menneskehetens overlevelsesstrategi, og avhenger av tre faktorer, hvorav den første er kompatibilitet, for eksempel klassetilhørighet, delte interesser, utdanning og kultur.

Den andre faktoren dekker belønninger og kostnader, for eksempel status, rikdom, energi, formeringsevne, trygghet, tillit, energi, sex, osv. Og til sist refererer vi til spesifikke faktorer, for eksempel fysisk tiltrekning, kjennskap og eksponering, gjensidig respekt og at en liker hverandre.

Kjennskap og eksponering er et velbrukt verktøy innen reklame og politiske kampanjer. Komfortabelt kjennskap er en av de tingene som får såpeopera til å være så fengslende å se på for enkelte. Vi kan bruke konseptene kjennskap og eksponering som terapeuter fordi de hjelper til med å overbevise og overtale.

Holdninger er sosialpsykologiens hjørnestein. Det pågår mye forskning på holdningsendringer når det gjelder sosial kontroll, og dens relevanse i forhold til krigspropaganda, politisk valgkamp, og selvfølgelig, reklame.

En holdning kan deles inn i tre aspekter. Det første er kognitivt – det vil si, en overbevisning eller tro - for eksempel troen på et vitenskapelig prinsipp som kan testes, slik som overbevisningen om at røyking forårsaker kreft. Det andre er affektivt, og refererer til emosjonelle følelser – for eksempel, jeg hater lukten av

sigaretter. Det tredje aspektet er adferdsmessig – de handlingene som blir foretatt – for eksempel, jeg spiser bare på røykfrie restauranter.

Holdningsendring kan oppnås ved at en jobber med alle tre aspektene, men den mest effektive er den affektive komponenten. Når vi jobber med den affektive komponenten, forsøker vi egentlig å bruke individets emosjoner som verktøy. Hypnosensorisk terapi, utviklet av Barrie St. John i Storbritannia, handler nettopp om å jobbe med emosjonene, heller enn å jobbe med tankene bak dem. Hypnosensorisk terapi inkorporerer mange modeller, inklusivt gestaltterapi, metaforbruk, kreativ hypnose, og NLP. Den bruker hverdagslige ting som pinner, papir, småstein, dukker, kortstokker, og til og med ruller med toalettpapir, for å hjelpe klienten å 'prosessere' sitt spesifikke problem. Den bruker en meget kreativ og fleksibel tilnærming, og har utvidet mulighetene og effektiviteten ved å bruke hypnose som terapeutisk verktøy.

Fordommer er en ekstrem holdning. De kan være en forsvarsmekanisme for å unngå potensiell fare, men på den annen side kan det utvikle seg til irrasjonell og antisosial adferd. Fordomsreduksjon kan oppnås ved å konsentrere seg om ikke-konkurransmessig kontakt på like termer, og ved å forfølge felles mål gjennom samarbeid.

### **Gruppeadferd**

Gruppeadferd faller innenfor to distinkte kategorier; konformitet, der gruppens påvirkning er sterkest, og lydighet, som er når individet eller gruppen mottar og følger instruksjoner fra en person eller elite.

Til og med små grupper kan ha en ugunstig innflytelse på individer, fordi nevnte individ ikke ville være årsak til forlegenhet, ikke ville være annerledes, eller ikke ville ta feil. Denne bekymringen for å skille seg ut fra en gruppe har sine røtter i overlevelsesstrategiene i tidlige samfunn, og peker ut den sauelignende oppførselen mennesker har. I hovedsak føler ikke individer seg komfortable hvis de føler at de tiltrekker seg oppmerksomhet. Dette aspektet av menneskelig adferd har vist seg veldig nyttig når det gjelder å holde offentlig ro og orden. Det er ikke en like kraftig faktor i utregningen som det var for, la oss si, et århundre siden da det ble forventet at hver enkelt kjente sin plass, men dets innflytelse bør aldri undervurderes. Nazistene forsto dette konseptet til det fulle, og var derfor i stand til å bli svært dyktige til å kontrollere og dominere. Dets makt blir ikke bare forstått, men brukt til stor fordel i den konkurransepregede verden av kristen helbredelse. Ingen blant Benny Hinns tilskuere vil tørre å stå frem med kritikk, for frykt av å måtte møte mobbens misnøye (se Hypnose og religion).

Nå for tiden, hovedsaklig på grunn av de endrede holdningene til en mye bedre informert befolkning, kan imidlertid ikke, for eksempel, politiske ledere slippe unna med å få politiske konkurrenter kverket i løpet av natten; de blir nå holdt tilbake av offentlig granskning, og er tvunget til å være fornøyd med et uttrykk av mild forvirring når de blir målskive for en intelligent og velinformert møteplager blant publikum, om det så bare er for kameraets skyld. Hvis det feiler, kan de alltid få de kritiske pensjonistene som måtte finnes arrestert etterpå, under bestemmelsene i loven om forebygging av terrorisme.

Lydighet er en viktig bestanddel av hypnose, men lydighetens makt, og viljen til å lystre, må bli forstått for å bli verdsatt. Lydighet kommer fra autoritet (reell eller oppfattet), kontroll, innflytelse, herredømme og dominans. Det største flertallet av mennesker spør ikke hvorfor kyllingen krysset gaten. Noen forteller dem at kyllingen krysset gaten, og det er godt nok.

I 1963 utførte psykologen Stanley Milgram en serie utrolige eksperimenter der vanlige mennesker ble bedt om å administrere elektriske sjokk til en annen person hver gang personen svarte feil på et spørsmål under det de trodde var et virkelig forhør. Heldigvis var den frivillige på andre siden av skjermen en skuespiller som skrek på kommando hver gang de falske elektriske sjokkene ble administrert, og skrikene ble høyere hver gang spenningen ble økt. Jeg har noen filmklipp av dette, og det er hysterisk morsomt. Skuespilleren spiller sin rolle vel, og på et tidspunkt improviserer han, og roper "Dere har ingen rett til å holde meg her – dere har ingen rett til å gjøre dette – Jeg vil snakke med en overordnet!" Uansett, de falske elektriske sjokkene ble fortsatt gitt.

Milgrams eksperimenter avslørte at vanlige mennesker kunne bli overtalt til å gjøre ting de vanligvis ikke ville gå med på, til og med begå forbrytelser, hvis de assosierte handlingen med en legitim autoritet. Enkelte gikk til og med så langt som å administrere den 'dødelige' dosen, selv om en mistenker at i hvert fall noen av deltakerne kan ha skjønt at noe ikke stemte på grunn av de kliniske omgivelsene eksperimentet ble utført i. Uansett, det er påminnelser her om konsentrasjonsleirene og den villige deltagelsen av så mange tyskere i masseutryddelsen av deres landsmenn. Når vi snakker om hypnose er denne lydigheten kjent som "compliance", føyelighet.

## **IQ-tester**

Den berømte psykologen Hans Eysenck sa "feilen er å overdrive viktigheten av intelligens. Faktaene og argumentene kan lett bli misbrukt av rasister... Hver person må bli behandlet som et individ."

Forskning viser at å forbedre omgivelsene kan gi en dramatisk bedring i resultatene av IQ-tester. Dette ser ut til å indikere at å teste bare enkelte evner, slik som tallkunnskap og gjenkjenning av mønstre, og ikke andre mer praktiske hverdagslige utfordringer, som en persons evne til å bruke en datamaskin eller bryte seg inn i et apotek, ugyldiggjør ethvert nyttig resultat. Og det gjør det sannelig. Dette er fordi forskjellige folk har forskjellige evner og ferdigheter; noen har et bedre øre for musikk enn andre som kan føle seg mye mer hjemme ved å løse matematiske problemer, eller designe utstyr som gir elektriske sjokk til kriminelle. Enkelte er mye flinkere med hendene sine enn andre, og IQ-tester kan rett og slett ikke måle denne evnen. Når alt kommer til alt, så er ikke IQ-tester en mer pålitelig indikator på intelligens enn det å spå i teblader er.

## **Personlighet**

Personlighet er ekstremt vanskelig å definere. Konseptet om personlighet har også vært et fokus for "arv og miljø"-debatten. Carl Gustav Jung utviklet konseptene om introversjon (innadvendthet) og ekstroversjon (utadvendthet). Dette ble senere videreutviklet av Hans Eysenck, som brukte sine berømte spørreskjemaer, og som var enig i at disse kvalitetene for det meste er medfødte. Tabellen nedenfor gir en idé om et spekter av personlighetstyper. Legg merke til inkluderingen av de utdaterte ordene melankolsk, kolerisk, flegmatisk og sangvinsk, for å beskrive personlighetstypen.

<b>USTABIL</b>	
Lunefull	Hårsår
Engstelig	Rastløs
Rigid	Aggressiv



Både ekstroverte og introverte personer kan være gode hypnosesubjekter. Den virkelige testen er når resultatene for hypnoseevne blir anvendt på stabile og ustabile karakterer. Som en tommelfingerregel vil de med en mer stabil disposisjon få mest utav hypnose, ettersom de er i stand til å absorbere og assimilere idéer og suggesjoner på et mer rasjonelt og positivt vis. De som er av et mer ustabil temperament, spesielt de lunefulle, hårsåre, aggressive typene med lave serotonin nivåer, lavt oppmøte i skolen, og en tendens til voldshandlinger, er dårlige hypnotiske subjekter. Deres generelle syn på tilværelsen dreier seg om konflikt og å markere overlegenhet; de anser seg selv for alltid å ha rett (bedrevitere), og anser seg selv som smartere enn alle andre, spesielt hvis den andre personen er en autoritetsfigur eller terapeut av noe slag. Aggresjonen deres blir brukt til å maskere usikkerheten deres, og alt for ofte er den eneste måten de greier å hevde seg på å ty til knyttnevne. De er uten unntak fremmede for fornuftige argumenter, og deres mantra av "du kan ikke hypnotisere meg, jeg har for mye viljestyrke" er avslørende, i likhet med deres andre favorittmunnhell, "vi vet hvor du bor", og "kaller du meg en løgner?" Men på grunn av sin natur søker disse individene sjeldent hjelp, og de er derfor, og heldigvis, en sjeldenhet i terapirommet.

Hypnose er et verdifullt redskap for terapi, fordi en hypnosesesjon bruker mange av idéene uttrykt i adferdspsykologien så vel som i humanistisk psykologi. For eksempel, konseptet om belønning: "trangen til sigaretter blir byttet ut med bedre og sunnere følelser av tiltro og selvsikkerhet; å snu ryggen til sigarettene får en til å føle seg glad og stolt..." Hypnoterapi konsentrerer seg mer om det humanistiske prinsippet om å oppmuntre klienten til å slippe tak i fortiden, og omfavne en mer optimistisk fremtid. På grunn av hypnoterapiens natur, spesielt de forventningene assosiert med hypnose, har klientene en tendens til å anta at de vil være forandret på en reell, eller materiell, måte ved sesjonens slutt, og vi må nå undersøke årsakene til dette.

Spør en hypnotisør om hvorfor kyllingen krysset gaten, og hypnotisøren vil svare, "hvorfor kyllingen krysset gaten er nå uten betydning, kyllingen er nå kurert for sin vane med å krysse gater."

# Hypnose



**Det finnes ikke noe slik som hypnose, det er bare suggesjon... desto snarere du forstår det, desto bedre vil det bli for alle de involverte, for en full og komplett forståelse av suggesjonens natur og makt er fundamental for den fulle og komplette forståelse av hypnose, som selvfølgelig ikke eksisterer ettersom det ikke finnes noe slik som hypnose, bare suggesjon...**

## Å finne en sann definisjon på hypnose

I Storbritannia ble hypnose definert i hypnoseloven i 1952 som "...ethvert fenomen der sinnets mottagelighet blir øket til suggesjon." Denne frasen ble puttet inn for å fungere som en 'altomfavnende' politikk spesifikt designet for å forhindre de som ville være scene-hypnotisører i å påstå at de ikke egentlig brukte hypnose, som en måte å unngå å søke om lisens.

En annen definisjon kunne vært, "manipulasjon av fantasien ved hjelp av suggesjon".

Så tidlig som i 1892 publiserte The British Medical Association (BMA) en rapport om hypnose, og anerkjente hypnose offentlig: "Komitéen, etter å ha fullført en slik undersøkelse av hypnose som tiden tillot, må rapportere at de har tilfredsstilt seg selv når det gjelder ektheten av den hypnotiske tilstand." Komitéen anerkjente også at "som terapeutisk agent er hypnose ofte effektiv til å lindre smerte, skaffe til veie søvn, og lette mange funksjonslidelser."

I 1955 ble en oppfølgingsrapport bestilt, som støttet resultatene til den opprinnelige 1892-komitéen, og la til konklusjonen at "hypnose er av verdi og kan være det beste behandlingsalternativet i enkelte tilfeller av såkalte psykosomatiske lidelser og psykonevroser. Det kan også være av nytte for å avsløre ikke gjenkjente motiver og konflikter i slike tilstander. Som behandlingsmetode har det, i underkomitéens mening bevist sin evne til å fjerne symptomer og endre morbid tanke- og adferdsvaner. I tillegg til behandling av psykiatriske funksjonshemminger, er det en plass for hypnose i produksjonen av anestesi eller analgesi for kirurgiske og dentale operasjoner, og i passende subjekter er det en effektiv måte for å lette smerte under barnefødsler uten å endre fødselens normale gang."

Hypnotiserte subjekter forblir hele tiden fullstendig bevisste på hva som foregår rundt dem. De er i stand til å høre de normale hverdagslige lydene fra verden utenfor i tillegg til hypnotisørens stemme. Hvis de virkelig sovnet ville de ikke være i stand til å høre suggesjonene, og dermed ville hele prosessen være heller

meningsløs. Det er den dype følelsen og fornemmelsen av avslapning som utgjør hele forskjellen. Hvorfor? Fordi det allerede er et område i det menneskelige sinn som er naturlig åpent for suggesjon. Reklamefolk vet allerede dette, og det gjør også politikere, advokater, religiøse ledere, og lure svindlere. Hypnotisører har visst alt om suggesjonens makt i over to hundre år. Faktisk, den store hemmeligheten om hypnose er at det ikke er noen hemmelighet!

Når sinnet er fokusert, får suggesjonen en helt ny viktighetsgrad. Når sinnet er både avslappet og fokusert, blir det området som er naturlig åpent for suggesjon likevel, mye mer åpent og mottakelig, og dét er hvordan og hvorfor hypnose virker. Suggesjon er veldig nært forbundet med læring, og denne åpenheten til suggesjon er nok en del av den tilstanden som har hjulpet menneskearten å overleve. Suggesjon er en måte å formidle nye idéer og tanker på.

Så hypnose er egentlig bare et enkelt psykologisk triks som alle kan lære seg. Hypnotisøren skaper ikke noe nytt i sinnet til subjektet – hypnotisøren utnytter bare en mekanisme som allerede er der. Hypnose i underholdning krever den ytterste selvtillit hos hypnotisøren, og for dere som overveier å utføre hypnose som et sceneshow, du bør være klar over at det er et av de mest stressende yrkene du kan gå i gang med. Dette er delvis fordi det er så mange variabler med hypnose, og delvis fordi hypnotisøren er så avhengig av at subjektene samarbeider. På scenen vet du egentlig aldri hva du kommer til å begi deg ut på!

Hypnose er en fullstendig naturlig tilstand som vi alle har opplevd mange ganger før. Vi går alle gjennom et hypnotisk stadium minst to ganger om dagen. Den fysiske følelsen er den å døse, ganske lik vår opplevelse av grenselandet mellom bevissthet (den normale våkne tilstand), og normal søvn. I den stille ensomhet i de sene nattetimer begynner spesielt hørselssansen å søke etter stimuli som er en normal del av dagliglivet, og har en tendens til å plukke opp lyder som vi vanligvis ikke legger merke til. Så, mens vi passerer gjennom denne hypnotiske tilstanden, mens vi sovner inn om natten, og igjen mens vi våkner opp om morgenen, er vi allerede i en sinnsstemning åpen for suggesjon. Dette er et godt tidspunkt for å lytte til gjentatte beskjeder på en CD.

Denne tilstanden av mottagelighet for suggesjon, kan bli forårsaket kunstig ved hjelp av verbal suggesjon, eller verbale instruksjoner, og vi kaller denne prosessen hypnose. Det er i denne avslappede tilstanden at sinnet blir langt mer åpent for suggesjon enn det er under våre vanlige våkne timer. Hypnotisk suggesjon kan endre både oppfattelse og adferd. Dette er igjen en naturlig komponent av den menneskelige tilstand, ettersom vi alle er, i en eller annen grad, åpne for suggesjon.

Konsentrasjon og engasjement er også viktige elementer i formelen. Se for deg din bevisste hjerne som et kinolerret, der mange forskjellige ting foregår samtidig. Alle disse forskjellige tingene tar opp en del av konsentrasjonen din, alt etter hvor viktige de er. I hypnose blir hele oppmerksomheten din snevret inn til det som foregår på bare en kvadrattomme av lerretet, og som en konsekvens får denne ene kvadrattommen en viktighet som er uimotståelig.

Her er et annet eksempel. På et tidspunkt i livet har vi alle vært i vanskelige situasjoner som det har krevd all vår forstand å komme ut av. Å frigjøre oss fra disse situasjonene har tatt en god del konsentrasjon, og som et resultat har minnet om den situasjonen, og spesielt emosjonene knyttet til den, påtatt seg viktighet og betydning. Dette er ofte grunnen til at enkelte utvikler fobier mot å fly, vann, edderkopper osv. På den annen side kan du ha befunnet deg i en veldig behagelig situasjon – kanskje det var noe ekstremt behagelig, og derfor både minneverdig og betydningsfullt, slik som første gangen du hadde sex. Minnene fra denne type

opplevelse forblir hos deg for alltid, ikke fordi det var din første gang eller fordi det var skremmende, men fordi disse hendelsene hadde din fulle og hele oppmerksomhet – det er grunnen til at de forblir så viktige for deg. Dette kalles toppopplevelser (peak experience). I hypnose, fordi oppmerksomheten er så fokusert, etablerer suggesjoner og idéer seg som toppopplevelser i sinnet til mottakeren.

Så slik er det hypnose virker på hjernen; hypnotisøren guider deg, ved bruk av avslapping og suggesjon, inn i en sinnsstemning der du konsentrerer deg om bare én kvadrattomme av lerretet; alt som skjer på den ene kvadrattommen opptar da hele din oppmerksomhet, suggesjonene får en helt egen betydningsfullhet og blir støpt inn i ditt ubevisste, så vel som ditt bevisste sinn.

Med denne konsentrasjonen kommer følelsen av engasjement. Har du noen sinne lest en virkelig god bok, en bok som er så interessant at det er vanskelig å legge den fra seg? Når du så omsider legger den fra deg, så virker det som om du bare har lest i en halvtime eller så, men når du ser på klokken har du i virkeligheten lest i to timer! Vi har alle hatt disse eller lignende opplevelser. Personer som har evnen til å bli veldig involvert i hva de enn holder på med, enten det er en hobby eller noe arbeid, merker at tiden ser ut til å fly avsted. Faktum er at personer som greier å oppnå den graden av engasjement vanligvis er veldig gode subjekter, ettersom de har lett for å fortape seg i den kreative visualiseringsprosessen som hypnose tilbyr.

Det har blitt bevist at evnen til å følge med, og dermed lagre minner, blir bedret når personens øyne er lukket. Barn som blir tvunget til å se på læreren sin mens de svarer på vanskelige spørsmål, gjør det ikke så bra som de barna som vender blikket bort eller ser ned. Dette er verd å legge merke til, når vi tar i betraktning at ved hypnose så er subjektets øyne uten unntak lukket mens suggesjonene blir gitt. Dette hjelper ikke bare den kreative fantasien og visualiseringen, det bistår også konsentrasjonen.

Hypnose er ikke magi eller hokus pokus, det er en fullstendig forstått prosess, en prosess som fokuserer oppmerksomheten ved bruk av suggesjon og avslapping. Men den benytter seg også av de forutfattede idéene til subjektet, og dette kalles forventning.

**Forventning** er ved selve kjernen av noe vi kaller **placeboeffekten**. Et placebo utøver kraftig innflytelse på fantasien, og vi skal snart se på placeboeffekten i mer detalj. Vi har allerede sett på effekten av lydighet og føyelighet i den forrige seksjonen. Det er imidlertid verd å nevne dem igjen her, fordi lydighet og sosial føyelighet, eller kanskje sosial konvensjon vil være et bedre uttrykk, er også viktige deler av den ikke så hemmelige formelen som er hypnose.

Med risiko for å gjenta meg selv, vil jeg gjerne minne om at alle disse eiendommelighetene er resultatet av elektrokjemiske reaksjoner som finner sted i hjernen. Deres kollektive effekt er det vi refererer til som hypnose.

Når vi jobber med hypnose, enten det er i terapirommet eller på scenen, er det meget viktig å forstå reglene som styrer adferden til både individer og grupper – begge avhenger like mye av suggesjon, avslapping og placeboeffekten.

Dette kapitlet kunne gjerne vært kalt 'Bløffmakerens guide til hypnose', for sannheten er at bortsett fra alle de forskjellige måtene avslapping kan bli påført, og suggesjoner gitt, så er hypnose et av de største bløffespillene i hele universet. Hele konseptet om hypnose kom ut av ingenting mer betydelig enn en historisk

tilfeldighet som så den aller første bruken av et placebo spesifikt beregnet på å iverksette en effekt i sinnet.

## **En kort bakgrunnshistorie om oppdagelsen av hypnose**

Historien (den nyere delen) går omtrent som dette... I Paris i 1760-årene trodde en lege ved navn Franz Mesmer at han hadde snublet over en kur for en mengde lidelser fra leddgikt til hysteri, ved å utnytte magnetismens kraft! Mesmer fikk pasientene sine til å ligge på operasjonsbordet mens han lot kraftige magneter gli over kroppene deres. Prosessen ble gjentatt hundrevis av ganger, og mange pasienter falt inn i en dyp avslapping. Dette kan ha vært resultatet av kjedsomhet, men mer sannsynlig var det et resultat av den beroligende effekten av magnetritualet. Magnetene gjorde selvfølgelig ikke noe i det hele tatt – Mesmer kunne like gjerne ha brukt biter med ost, men til hans, og alle andres forbløffelse, våknet pasientene opp og følte seg mye, mye bedre.

Mesmer trodde han hadde oppdaget et mirakel, og skrev til en avis med påstanden om at det var mulig å utnytte universets 'dyrisk magnetisme' til å helbrede de syke og kurere de som ikke kunne kureres. Ryktet spredde seg gjennom før-revolusjonens Paris, angående dr. Mesmers helbredelsessesjoner, og oppmøte ble snart moteriktig ettersom fasjonable madammer og monsieurer flokket til den gode doktorens studio for å være vitne til de usedvanlige effektene dyrisk magnetisme hadde på de skrале og svakelige. For de uinnvidde syntes disse bedringene absolutt å være virkelig fantastiske og mirakuløse.

Alt dette skjedde selvfølgelig i dagene før fjernsynet, da det ikke var noen filmstjerner eller fotballkamper som kunne trekke folkemengder. I det attende århundre tilfredsstilte de rike sin tørst for underholdning på sinnsykehusene, eller i rettsalene. Offentlige henginger var den største attraksjonen, så det nye og uvante ved Mesmers helbredelsessesjoner tiltrakk seg fort stor interesse. Den nå berømte kirurgen tjente på sitt rykte, og hadde anskaffet seg all den pynt og prakt som hører det teatraliske til. Han entret rommet iført en skarlagensrød kappe. Mens han knuget lynavledere i jern i begge hender, og ga damene spenning med en sjenerøs mengde krumspring og ild. I det 21. århundre holder hypnoterapeuter en litt lavere profil når det kommer til møtet med deres subjekter, men arrangementet av sertifikater som pynter kontorveggene deres, utøver mye av den samme innflytelsen på mulige klienter.

Dessverre for Mesmer var det ikke bare de uvirksomme rike som fattet interesse for aktivitetene hans. Den etablerte medisinske profesjonen, så uten tvil Mesmer som en trussel, og de ble først indignerte, og deretter opprørte. For hvorfor skulle noen ønske å betale en pen sum med penger for deres piller og medisinske drikker, hvis Mesmer kunne oppnå det samme ved å veive et par magneter? En kongelig kommisjon ble nedsatt for å etterforske Mesmers påstander. Kommisjonen bestod av apotekeren Lavoisier, den kjente amerikaneren Benjamin Franklin, og en doktor som var ekspert på smerte, ved navn Guillotin. Som Franklin da sa: " Det flyter ingenting fra denne karen Mesmers hånd så vidt jeg kan se. Derfor er mesmerisme å betrakte som svindel." Misunnelige rivaler lykkes i å få drevet ham ut av byen, og han dro tilbake til Wien for å praktisere mesmerisme (eller magnetisme). I all hemmelighet er han en av de personene jeg ville ha likt å ta en drink med.

Det er lett å være etterpåklok og avfeie Mesmer som en kvakksalver eller sjarlatan, men jeg tror han fortjener mye mer anerkjennelse enn han har fått. Han var en lege, medisinsk kvalifisert i henhold til den tids standard, og jeg tror han var en seriøs forsker på et område som ingen så langt hadde undersøkt, eller en gang våget å begi seg inn på. Ethvert snakk om å benytte dyrisk magnetisme fra

universet ville ha vært garantert ikke bare å pådra seg uvelkommen oppmerksomhet fra medisinene, men også fra en mektig kirke. Den nye 'mesmerismen' som den ble kjent som, forsvant fra moten like fort som den hadde slått an, og aristokratiet vendte oppmerksomheten annetsteds hen for underholdning. Etter den omgangen den hadde mottatt fra myndighetene, var det ingen andre seriøse leger som våget å praktisere den igjen, i frykt for den latterliggjøring og fordømmelse det ville påføre dem. Med tanke på den formidable ignoransen i den medisinske profesjonen den gangen, var Mesmers undergang utvilsomt et resultat av profesjonell sjalusi, heller enn gjennomtenkte argumenter. Ironien er at den gangen ble blødning regnet for å være kuren for de fleste lidelser, kvikksølv ble foreskrevet som en kur mot syfilis, og sår ble bandasjert med eddik og brunt papir.

Det var ikke før over hundre år etter at Mesmer hadde blitt bedt om å forlate Paris, at en skotsk kirurg ved navn James Esdaile (1808-1859) bestemte seg for å interessere seg for mesmerisme. Esdaile husket den gamle mesmerismen, og begynte i det stille å lese om det, med den tanken at det kunne være en sammenheng. Han begynte å praktisere på skadede soldater fra det britiske Øst-Indiakompaniet, og begynte å bruke mesmerisme for å fjerne, eller i det minste begrense, smerten som vanligvis fulgte med amputasjon med sag av en kroppsdel.

Heldigvis hadde den medisinske vitenskap kommet litt lenger siden Mesmers dager, og Esdaile hadde allerede begynt å utvikle en klarere idé i sitt eget hode om hva som egentlig foregikk. Dyrisk magnetisme var det ikke, men hvis det ikke var dyrisk magnetisme, hva var det? Esdaile hadde lært seg et par triks gjennom sin tid i India, og han kom kjapt til konklusjonen at det var suggesjon som var hovedkraften, og at det ikke hadde noe som helst å gjøre med magnetisme. Esdaile merket seg også at repetisjon av den rette typen suggesjon med sannsynlighet ville få subjektet til å sovne, men først etter en stund.

Og slik var det at moderne hypnose startet. Til slutt dro Esdaile tilbake til England, hvor han fortsatte å eksperimentere med hypnose. Her ble han imidlertid forbigjort av begivenhetenes gang. Etter hadde blitt oppdaget som bedøvelsesmiddel, og det hadde to tydelige fordeler fremfor hans noe utradisjonelle anestesi-metoder; det virket fort, og det virket hver gang.

James Braid (1795-1860), skotsk lege som registrerte sitt arbeid i en bok han kalte 'Neurypnology'. Neurypnology er et fascinerende manuskript fordi det i realiteten er en redegjørelse for én manns oppdagelsesreise inn i det ukjente.

Men det er på grunn av Braid at vi har fundamentene for vår forståelse av hypnosens kunst, eller vitenskap, spesielt når det gjelder hvordan den er så avhengig av placeboeffekten. Til og med i dag skriver leger ofte ut et placebo til pasienter det ikke er noe i veien med. Det som er fascinerende er at placeboet som regel virker helt supert. Placebo brukes i medisinsk forskning med kontrollgrupper. Ingen utenom forskerne vet hvem som får det virkelige medikamentet, og hvem som får et placebo, men det er et meget godt verktøy for måling, og dermed sikre seg at testresultatene er nøyaktige.

Hypnose er det ultimate placebo; ingen piller, ingen drikke, bare noen få velvalgte ord utformet for å fokusere oppmerksomheten til subjektet på det som skal gjøres. Desto mer åpen for suggesjon subjektet er, desto større blir effekten...

## **Suggesjon og placeboeffekten**

Suggesjon er en måte å skape mentale bilder på; det er en måte å forme tankeprosesser på, og influere måten folk tenker, så vel som deres idéer om dem selv eller deres omgivelser. Suggesjon kan brukes til å endre hvordan personer oppfatter dem selv og deres omgivelser, så vel som hvordan de oppfatter ytre påvirkninger. Det kan også radikalt endre humør og emosjoner, noen ganger med spektakulære resultater.

Andre eksempler på hvordan subtile ikke-verbale suggesjoner kan utøve innflytelse på en persons følelsesmessige tilstand er musikk, dekorasjon, og belysning. For hypnoterapeuten er den generelle atmosfæren i terapirommet like viktig som belysning og tørr-is er for scenehypnotisøren. Alle disse subtile suggesjonene, eller ytre stimuli, er tett forbundet til teorien om placeboeffekten, og flere eksempler på dette er satt opp nedenfor.

For å vise nøyaktig hvor åpne til suggesjon folk er, og hvordan suggesjon brukes for å endre adferd, her er noen eksperimenter å tenke på;

To psykologer fra Universitetet i New York gikk inn i venterommet på en togstasjon, og begynte å spille frisbee. En av kollegaene deres hadde i hemmelighet ventet på dem, og han ble med på leken så snart sjansen bød seg; og det gikk ikke lang tid før mange av de andre i venterommet ble med også. Men ved en annen anledning, da eksperimentet ble gjentatt, nektet kollegaen å spille med dem, og som konsekvens ble heller ingen andre med!

De samme psykologene satte opp et lignende eksperiment i venterommet der røyk ble blåst inn i rommet gjennom lufteventilene for å få det til å se ut som bygningen sto i brann. Alle tre gjorde det klart at de hadde sett røyken, men de bare satt der og pratet som om ingenting var galt. Ingen andre i rommet reiste seg opp for å gå, men da eksperimentet ble gjentatt reiste psykologene seg umiddelbart opp ved det første tegn på røyk, og gikk mot nødutgangen, og gjett hva som skjedde – alle fulgte etter dem, denne gangen med en viss hast!

De to eksemplene ovenfor er perfekte illustrasjoner på hvordan adferden til en gruppe kan bli påvirket av handlingene til ett eller flere individer. Jeg husker hvordan jeg ga ut løpesedler på gaten for å reklamere for showet mitt. Forbipasserende tok gjerne imot dem helt til en person sa "nei takk", og deretter tok ingen imot. Å få ting i gang igjen tok noen øyeblikk. Jeg lærte at det å gi ut løpesedler er noe som krever et minstemål av dyktighet hvis en skal lære å gjøre det med suksess.

I en utgave av 'Richard & Judy Show' (Channel 4, mars 2004), ble et eksperiment utført for å se hvor lett folk ble påvirket av kjendiser. En bod som reklamerte med en ny serie appelsinjus ble satt opp i et kjøpesenter. Shoppere ble invitert til å smake på tre appelsindrikkere og avgjøre hvilken som smakte best. Drikkene ble gitt merkenavnene 'Tangerina', 'Orange fizz' og 'Becks Fizz'. 'Becks Fizz' hadde et bilde av den populære kjendisfotballspilleren David Beckham på kartongen. Alle tre drikkene var faktisk helt identiske. Bemerkelsesverdig nok svarte 72% av personene som ble spurt at 'Becks Fizz' smakte bedre enn de andre – en ung dame sa til og med at den hadde bedre ettersmak! Bare fordi den hadde et bilde av en fotballspiller på innpakningen! Forbløffende.

Dette neste eksempelet er en av mine absolutte favoritter. Da den originale versjonen av filmen 'Apenes Planet' ble laget, ble over 200 statister hyret av filmstudioet for å være koret av mennesker og aper. I Hollywood er det å være statist nesten en karriere i seg selv, og mange av statistene kjente hverandre fra arbeid på tidligere filmer. Uansett, da filmingen startet begynte statister som hadde vært venner lenge å forme nye allianser. Før den første uken med filming var over,

hadde alle menneskestatistene begynt å spise lunsj sammen, mens apestatistene begynte å forme sin egen gruppe. Ved slutten av den andre uken hadde noe enda merkeligere skjedd; apestatistene hadde delt seg i enda mer distinkte grupper; sjimpanser spiste med sjimpanser, gorillaer satt sammen med gorillaer, og orangutangene formet sin egen elite, som, i henhold til manus, rekvirerte de beste bordene!

“Den mektigste historiker i det 20. århundre er filmindustrien i Hollywood...” hevder regissør Oliver Stone. Etter at hans film JFK ble sluppet, har flere enn noen sinne begynt å tro at president Kennedy var offer for en skummel konspirasjon som involverte mafiaen og CIA, på tross av overveldende og fullstendig logiske bevis på det motsatte, som har bevist at han ble snikmyrdet av kun én skytter, psykopaten Lee Harvey Oswald som handlet på egen hånd.

På slutten av 1960-tallet, i en stille by i New Mexico, dukket ansiktet til Kristus opp på veggen til en lokal kirke. I løpet av en helg hadde tusenvis av mennesker, hovedsakelig folk som tror på Gud, samlet seg for å være vitne til det vidunderlige mirakelet, og mesteparten av dem hadde tilbrakt det meste av dagen med å knele i bønn. Men utpå ettermiddagen begynte det å regne, og da den hvitvaskede veggen på bygningen ble våt, ble ansiktet til Kristus forvandlet til en plakat som reklamerte for en turné av den amerikanske country og western-sangeren Willie Nelson.

Det britiske arbeiderpartiets utenrikssekretær kom en gang med den berømte bemerkningen om at kylling tikka masala hadde blitt Storbritannias nasjonalrett. Denne bemerkningen ble plukket opp av pressen, og har blitt allment akseptert som fakta siden den gang. Faktum er at kylling tikka masala, når det kommer til porsjoner servert, havner langt bak den tradisjonelle “fish and chips” (på førsteplass) og frityrstekt and (på en god andreplass).

Fra skjønnlitteraturens verden er historien om ‘Keiserens nye klær’, et perfekt eksempel på hvordan folk ikke bare blir med mengden, men faktisk tror på noe som helt tydelig er svindel. Fortellingen fungerer så bra fordi den er en utmerket refleksjon over den menneskelige tilstand. Det er mange eksempler på ting som reflekterer ‘Keiserens nye klær’ i det moderne samfunn. Uopprede senger og råtnende dyreskrotter oppfattet som store kunstverk av de som har mer penger enn vett, er et eksempel som umiddelbart dukker opp i tankene.

Karl Marx skrev at “Religion er opium for folket”. Dette var utvilsomt sant i mindre opplyste tider, men i de første årene av det 21. århundre, og spesielt i vest-Europa, har kjendiskulten nesten med sikkerhet tatt religionens plass.

I et eksperiment utført for et par år siden, ble troens natur, og dermed placeboeffekten, strukket til sin yttergrense. En gruppe på 60 personer som led av diverse små plager, fikk muligheten til å bli kurert av en av landets største tros-helbredere, som skulle utføre sin magi fra bak en skillevegg i hjørnet av et rom. Alt de frivillige trengte å gjøre var å ligge på et bord og slappe av. Det store flertallet av personene rapporterte at de etter sesjonen kjente en markert bedring i hvordan de følte seg. Men det var et aber – helbrederen var bare til stede og ga den fulle pakken med helbredelse ved halvparten av sesjonene. Ved den andre halvparten var boksen tom. Hvis det ikke beviser suggesjonens makt, vet jeg ikke hva som vil.

Den berømte amerikanske forsvarsadvokaten F. Lee Bailey brukte suggesjon til å hypnotisere jurier stadig vekk. Ved ett minneverdig tilfelle greide han å få klienten sin frikjent for mord. Tiltalte hadde blitt anklaget for å ha drept sin kone, Ruth, og selv om liket aldri ble funnet, var indisiene svært sterke. På slutten av prosedyren

sin, så Bailey direkte på jurien og sa i avmålte toner, "Faktisk, mine damer og herrer, så kommer Ruth til å komme gående gjennom den døren i løpet av de neste få sekundene." Med en dramatisk håndbevegelse snudde Bailey seg mot døren, og alle i rettssalen, inkludert medlemmene av jurien, lente seg frem for å se mot døren. Etter 30 sekunder hadde ingenting skjedd, og den store forsvareren snudde seg mot jurien igjen og fortsatte talen sin. "Selvfølgelig, mine damer og herrer, kommer ikke Ruth til å komme gående gjennom den døren, men det faktum at dere alle så etter, betyr at dere er i tvil, og dere kan ikke dømme min klient skyldig hvis dere er i tvil." Baileys klient ble funnet ikke skyldig. Det er imidlertid et etterord til denne historien. Hvis jurien hadde kikket bort på tiltalte i den tiden de var så opptatt med å se mot døren, ville de ha oppdaget at tiltalte var den eneste personen i rommet som ikke snudde seg... han visste at Ruth ikke kom til å komme gående gjennom døren.

Her er noen flere eksempler på suggesjon og placeboeffekten;

Klassesystemet; denne er opplagt. Det er basert på formodningen at enkelte mennesker er bedre enn andre, vanligvis på grunn av enten en tilfeldighet ved fødselen, eller mer nylig, synlig rikdom. De fleste mennesker blir imponerte av oppvisninger av rikdom, uansett om det følger med noen evner eller talenter. Dette er nok et eksempel på overlevelsesstrategi, og vi nevnte årsakene til dette i det forrige kapittelet. Andre typer prangende oppvisning av rikdom, og dermed makt, synes å bli spesielt godt mottatt i USA, der en limousin med et boblebad er et av de ultimate statussymbolene. For noen er disse totemene av rikdom og makt potente – både for eierne av slikt krimskrams, og for den tilfeldige tilskuer. En smak av slik opulens er nå tilgjengelig for alle, ettersom det nå er talløse limousinutleiebyråer som opererer over hele landet, som for et lite leiegebyr lar grupper av friserer få sjansen til å smake champagne-livsstilen. De fleste vil uungåelig smake for mye champagne, oppføre seg akkurat like ille som de gjorde da de drakk øl og solbærsirup, og kaste opp klokken to om morgenen utenfor en eller annen nattklubb mens de venter på en drosje, men i det minste gjør de det nå med stil. Dette er levende bevis på at opulens og intelligens ikke alltid går hånd i hanske.

Det er ingen tvil om at noen alternative behandlinger kan ha gunstige, om ikke spektakulære, resultater! Men for at den alternative behandlingen skal være suksessfull, må en først møte opp, og for å møte opp må en først av alt ha tro på fordelene.

Parader, marsjer, og militæropptog vil alle garantert røre ved hjertet og sjelen. Faktisk, et hvert sted det er store grupper samlet, enten det er en sportsbegivenhet slik som en fotballkamp, eller en religiøs samling i stor skala, eller til og med en spektakulær rockekonsert, er det lett for individet å bli senket ned i mengdens større organisme, og bli revet med av begivenhetens følelser. Store opptog som disse utøver en veldig kraftig effekt på sinnet, spesielt i de tilfeller der arrangørene med vilje prøver å oppnå disse effektene; opphisselsen og emosjonene som genereres ved deltagelse i slike opptog oppmuntrer tilskuernes hjerner til å produsere naturlige opiater, slik som dopamin, hvilket forsterker opplevelsen i så stor grad at individet kan miste kontroll over sine kritiske evner. Benny Hinn Show er et perfekt eksempel, og vi skal se på denne type gruppeadferd i mer detalj i et senere kapittel.

Kjendiskulturen er også noe som tar stadig større del av vår oppmerksomhet. Jade Goody fra den engelske versjonen av "Big Brother" er et typisk eksempel på dette; overvektig, helt blottet for noe som helst talent og med en irriterende personlighet, har hun, mot alle odds, oppnådd kjendisstatus blant overvektige tenåringer over hele landet. Nå er alt hun gjør og sier viktige nyheter for alle oss andre. Hun ble

sist fotografert med hodet ut bakdøren på en limousin mens hun kastet opp utover gaten.

Merkeklær er like mye et statussymbol som raske biler og Nouveau Cuisine. Jeg har erfart gjennom 5500 opptredener at en Armanidress til 900 pund ikke varer en dag lenger enn en dress fra Marks & Spencer til 149.99 pund. Begge er like pene og begge må på rens innen jeg har brukt dem et dusin opptredener! I Japan er det siste mote å ha merket på ermet for å vise sin velstand. Dette sammen med vannlimousinene nevnt ovenfor er den menneskelige versjonen av påfuglhannen som viser frem de fargerike halefjærene for å tiltrekke seg en hunn. Der er mange andre paralleller i dyreriket.

Som alt annet av samme slag, Voodoo og kreftene som oppfattes rundt den, eksisterer bare i hodet på den som tror. Voodoo er stort sett begrenset til øyen Haiti hvor innbyggerne vanligvis er lite utdannet og derfor ikke i stand til å se det for hva det er – suggesjon og forventninger med dype røtter i kulturell tro. Der er likheter mellom voodoo og de eksorsismer som spilte en viktig rolle i den gamle kirken. Begge involverer masse bildespråk og ritualer og begge praksiser gjør bruk av eksisterende overbevisning og enkel manipulasjon av mennesker som er lettpåvirkelige.

Den pomp og prakt som en ofte finner i organisert religion, for eksempel i den romersk-katolske kirke, er en perfekt illustrasjon på hvordan kombinasjonen symbolisme og ritualer har en effekt på tankene til individet. Når prester ordineres, må den det gjelder ligge utstrakt på gulvet med ansiktet ned foran Gud – dette har en virkningsfull effekt på eleven fordi å ligge slik med ansiktet ned foran den allmechtige demonstrerer at her er det urokkelig, absolutt og ufeilbarlig anerkjennelse av Guds autoritet, spesielt siden dette skjer etter flere års forberedelser til dette øyeblikket.

Så er det militæret. Bli skreket til av en anmassende sersjant mens du ligger med fjeset ned i sølen representerer en litt annen tilnærming, men resultatet blir det samme. Opplevelsen fokuserer på oppmerksomheten og er med på den psykologiske gjenoppbyggingen av mennesket. Det er interessant å notere seg at siden det andre Vatikanet bestemte at messen skulle foregå på engelsk istedenfor latin slik at alle kunne forstå hva som ble sagt, er mye av mystikken er borte, sammen med en økende proporsjon av menigheten.

The Toronto Blessing, hvis du ikke har sett det selv, er bokstavelig talt en god latter. På forhånd hadde deltakerne fått vite, og derfor forventet, at de ville oppleve heftig glede forårsaket av den hellige ånd, og deltakerne falt bokstavelig talt sammen i latter – så nært et perfekt eksempel på massehysteri som man kan håpe på! Normalt følsomme middelaldrende menn og kvinner nesten tisset på seg fordi de lo av ... ingenting. OK da, for Guds skyld – kun forventning som bygget seg opp til et passende øyeblikk, og veldig lite annet.

Effekten av "bedside manner" er velkjent blant alle som praktiserer medisin over hele verden. Jo mer optimisme legen viser angående at pasienten blir frisk, jo mer sannsynlig er det at pasienten blir frisk. Det motsatte er også tilfelle. Det er en av grunnene til at leger blir irritert når en kollega forteller pasienten at han eller hun bare har to uker igjen å leve. Antakelig ville de ha fortalt det selv.

Den viktorianske arkitekturen i Storbritannia er et annet eksempel på hvilken psykologisk effekt det har å vise frem rikdom og makt, og dermed autoritet. Mange bygninger fra denne tiden er mer dekorative enn funksjonelle. Lagerbygninger i Manchester for eksempel ble utformet med mer enn bare lagringsplass i tankene – den arkitektoniske utformingen var like mye et uttrykk for den velstand, makt og

innflytelse som eierne hadde. Tower Bridge over Themsen er et annet eksempel; den er bare litt over hundre år gammel, likevel gir det gotiske utseendet inntrykk av at den er mye eldre og derfor "alltid" har vært der. Det finnes eksempler på denne tenkemåten over hele verden, spesielt på steder hvor britene en gang hadde kontrollen, som rådhusene i Durban og Cape Town, regjeringsbygningen i Singapore osv. I USA er Capitol Building utformet etter klassiske linjer med sine greske proporsjoner, noe som gir inntrykk av å alltid bestå og alltid ha betydning, av stabilitet og styrke.

Det finnes noen meget lure eksempler på hvordan dekor kan manipulere ikke bare oppførsel men også prestasjoner. Forskning har vist at det er hevet over enhver tvil at nyanser av blått har en beroligende effekt. Klasserom malt i blått påvirker barn til å sitte stille i timene. Denne fargeskalaen øker også prestasjoner i språk og matematikk. Varmere farger slik som rødtoner vil på den annen side virke mer oppkvikkende – ideelt for sportsaktiviteter eller teater/ drama. Bruk av forskjellige farger for forskjellige grunner og i forskjellige miljøer kan påvirke oppførsel, og kan gjøre at folk føler seg mer veltilpass eller påvirke måten de fungerer sosialt.

Effekten det har på et menneske at et kamera peker på han eller henne, må sees for å bli trodd. Et profesjonelt kamerateam vil garantert få hvem som helst til øyeblikkelig å bli ettergivende. Folk vil si og gjøre hva som helst, til og med reagere på måter som ikke er forenlig med deres personlighet når de blir stilt overfor et kamerateam, vanligvis en gruppe på fire hvis du teller med kameramannen, lydmannen, assistenten og produsenten. Stilt overfor disse fire mot en, vil størstedelen av befolkningen med stor sannsynlighet være med på notene uansett hva de blir bedt om. Jeg gjorde et eksperiment på mitt favorittlandsted i Llandudno i Nord-Wales for å bevise dette. Vi byttet på å spille klumsete og inkompetente hypnotisører, og vi overtalte folk til å "late som" for kameraets skyld... og alle gjorde det, uten spørsmål eller klager. Den andre delen av eksperimentet var å filme oss selv mens vi gjorde en rekke bisarre ting for å se om tilstedeværelsen av bare et lite kamerateam ville tiltrekke seg en menneskemengde, og selvfølgelig gjorde det.

PR hyper og såkalte "spin" påvirker livene våre som aldri før. I et intervju i Los Angeles sa filmregissøren Oliver Stone at det var "ikke ett sant ord i underholdningsjournalistikken". Sikkert er det at dette stemmer når det gjelder show-biz sladder. Artikkelforfattere gulper ofte opp pressemeldinger de mottar ordrett fordi de har blitt påspandert dyre lunsjer, gaver, backstage pass og overdådige fester. PR-folk er flinke til å bearbeide show-biz reportere. Da (skrekk og gru), "Superkjendisen" Jordan ble "snikfotografert" mens hun hadde sex på panseret av en Jaguar, ble det forsiden på minst en tabloidavis. Dessverre var hele hendelsen iscenesatt av presseagenter for Jordan, og oppsiktsvekkende nok, Jaguar Cars, som ønsket å promotere deres siste modell. Bilmodellen altså, ikke Jordan.

Her er en annen av mine favoritter. I New Zealand bestemte regjeringen seg, etter å ha sett seg lei på antall angrep på trafikkipolitiet av rasende trafikanter, for å forandre litt på måten de møtte publikum. Etter å ha konferert med psykologer forsvant de svarte og hvite politibilene, de røde blinkende lysene og de svarte skinnuniformene, og inn kom "Traffic Safety Service" med hvite sedaner dekorert med lyseblå striper, behagelig å se på og sponset av det lokale næringslivet. Betjentene begynte å bruke grå bukser og lyseblå jakker, farger som virker mye mer vennlige. Innen seks måneder etter at de begynte med dette, var angrep på Traffic Safety Service betjenter halvert. Alt handler om persepsjon, ser du!

FREE 1 Month's Supply\*

**CALL TODAY!**

# The Shape of Things to Come!

**100% Natural 100% Erdic**

As seen on TV. Also featured and tested by Cosmopolitan, Elle, The Mirror, Woman's Own and many more.



Jo tested Erdic for a National Newspaper

**Not available in stores**

Preferred choice of Vicki Walberg - Miss World Finalist.

## THE NATURAL ALTERNATIVE

Order within 14 days and receive 1 month's supply FREE\*

**0871 871 9599**  
(Lines open Mon-Fri 8am-6.30pm, Sat 10am-4pm - Sun 10am-4pm)

You must quote code **ERD/SM2** to receive this offer, or visit **www.erdic.com**

\*Offer applies to 3-box programme orders only © Erdic

150,000 women have already taken Erdic



### Hvordan suggesjon blir brukt i annonser

Dette er en annonse jeg klippet fra et ukeblad, men hva er det egentlig den skal selge?

Når reklamer avbryter TV-kvelden, har du noen gang lagt merke til at lyden på reklamene er høyere enn på programmene som blir avbrutt? Det er fordi de lettere skal få vår oppmerksomhet, og fordi vi skal høre den selv om vi forlater rommet. Men reklamer selger ikke lenger bare produktet. Annonsørene vet at for at reklamen skal ha suksess, må de også selge den livsstilen som passer produktet.

Ved å fremstille varene og tjenestene sine mer attraktive enn de faktisk er, appellerer annonsørene til vår naturlig iboende griskhet, en egenskap som igjen er en del av overlevelsesinstinktet.

Annonsørene bruker sendetiden eller annonseplassen for å gi folk inntrykk av at de ved å kjøpe et spesielt produkt vil føle seg bedre. For eksempel, en annonsør vil få deg til å tro at hvis du røyker dette spesielle sigarettmerket, vil du også få en vakker kjæreste og en yacht i Middelhavet! Du kan til og med reise der i helgene med din egen limousin. Her er noen eksempler på hvordan de selger oss drømmen om en livsstil. Du kommer aldri til å se på en såpereklame på samme måten etter dette...

Butikkansatte hilser alltid kundene med et smil, akkurat som i virkeligheten!

Alle hunder er glade og dumme. Alle katter har upåklagelig smak. Begge er alltid upåklagelig stelt.

Mødre skriker aldri til avkommet, og har en uendelig tålmodighet.

Sjokolader vender alltid fremover og blir enkelt åpnet, bare ved å dra i hjørnet av papiret. Ingen smuler!

Barer er aldri svette røykfulle steder.

Barbering foregår alltid til musikk, av en halvnaken kjekkas som har selskap av en flott dame i bare håndkleet som alltid blir imponert av hans mandighet.

Militæret er som å være på en friluftsløp hvor du får leke med alle lekene første dagen.

En reklame så underlig at du har ingen anelse om hva den er om, vil vise seg å være reklame for en bil helt på slutten.

Å servere boksemat vil gjøre familien din vakrere.

Tenåringer med kviser har alltid bare en kviser, og for et flott eksemplar! Å bruke produktet vil fjerne kvisen innen 24 timer, gjøre dem mye mer populære og løse alle andre tenåringsproblemer.

Biler bråker aldri, spesielt dieslbiler.

Og til slutt, alle mennesker i reklamer er heteroseksuelle, alle damene er sexy og all teknologien virker på første forsøk og på en veldig enkel måte. For å si det enkelt: alt i livet ditt vil bli helt topp om du kjøper en av disse...!

### **Presentasjon, samarbeid og autoritet**

Presentasjon er meget viktig for hypnotisøren som står på scenen, men har også noe for seg i hypnoterapi. Når det gjelder det terapeutiske, jo mer luksus det er på kontoret, jo flere diplomer på veggen, jo mer skinnende messing og jo større byste av Hypnos, jo større inntrykk vil det gjøre på vedkommende som nå er din klient. På samme måte som Franz Mesmer skapte en atmosfære i tegnstudioet i Paris (Parisian drawing rooms), bedåret de livlige damene med sin skarlagensrøde kappe og lysende kjepper, sverger mer moderne praktiserende i kunsten til skinnlenestoler og et skikkelig musikkanlegg.

Enten du driver med terapi eller scenekunst, som hypnoterapeut skal du ideelt ha en sterk personlighet, en naturlig autoritet eller i det minste en selvsikker holdning. I noen grad spiller du en rolle på samme måte som en skuespiller. Klienten din trenger bare å tro på deg. Hvis du klarer å fremstå som en som vet nøyaktig hva han gjør, har du ti poengs forsprang allerede ved start. Å subbe inn i rommet og gå usikkert rundt i rommet er en garantert katastrofe! Hypnose er heller ikke noe du kan gjøre på autopilot! Det krever like mye konsentrasjon av hypnoterapeuten som det gjør av klienten.

For både scenehypnotisøren og hypnoterapeuten er utnytting av forventningene like viktig. Denne forventningen, sammen med forståelse for den enorme kraften som ligger i suggesjon og placebo effekten, kan bety at hva du gjør den neste timen vil ha dramatiske konsekvenser. Når det gjelder den terapeutiske situasjonen, har jeg hørt at jo mer en klient betaler, jo mer fornøyd er han med behandlingen. Dette handler om opplevd verdi. Vil du heller bli sett utenfor kontoret i sentrum til han som tar 300 pund for en time, eller er du fornøyd med han andre som har hjemmekontor og gjør det for 40 spenn? Hvem av dem tror du er best?

Det samme spørsmålet kan stilles når det kommer til scenesituasjonen. Jo større og mer prestisje forbundet med stedet, og jo bedre rykte hypnotisøren har, jo mer sannsynlig er det at publikum vil la seg manipulere. Denne beslutningen blir tatt i tilskuernes ubevisste sinn, men er direkte proporsjonal med hypnoterapeutens omdømme og stedets status. En hypnotisør som opptrer på London Palladium, må jo være bedre enn den hypnotisøren som var på puben i fjor. Alle husker han... han ble banket opp på parkeringsplassen.

Hvor flink en hypnotisør er, kommer virkelig til syne ved et mye mindre og egentlig mer fiendtlig publikum i en bar på Ibiza klokken ett om natten. Der kan man ikke stole på at automatisk styrte lys vil være til noen hjelp. Istedenfor må hypnotisøren gjøre det beste ut av en meget begrenset plass, og hele tiden ha i tankene at scenen er hans revir. Du må skape og opprettholde (kun ved hjelp av viljen) en usynlig grense mellom deg selv og den bråkete horden.

Det er kun en ting som er verre enn å ikke få noen frivillige, og det er å få en frivillig! Nå har du virkelig kun dine ferdigheter og erfaring å stole på for å trekke en god forstilling opp av hatten, spesielt når du må følge med på alle regler og retningslinjer for firmaet samtidig. Det er mange scenehypnotisører som har slike show som grunnstein i firmaet sitt, de har finpusset ferdighetene sine og utviklet, gjennom lang erfaring, en måte å jobbe effektivt på under slike forhold, noe som får stand-up komedie til å se veldig enkelt ut.

Der er en historie om solen og vinden, de hadde veddet om hvem som kunne få en mann til å ta av seg jakken. Resultatet var at uansett hvor hardt vinden blåste, så hadde mannen jakken godt kneppet igjen. Når det var solen sin tur, skinte den så mye at mannen mer enn gjerne tok av seg jakken. Dette er et godt eksempel på hvordan mild overtalelse alltid er bedre enn en mer autoritær tilnærming.

Det velkjente uttrykket "en frivillig er bedre enn hundre beordrede menn" kommer til sin rett når det gjelder hypnose og de som blir hypnotisert. Enten det er på scenen eller i terapirommet, kan det utgjøre forskjellen på flopp og suksess hvordan man beroliger og oppmuntrer tilskuerne. Noen ganger må du sette inn en sjarmoffensiv mot hele publikum, eller bare en person.

Forskjellige mennesker reagerer forskjellig på hypnosens. For eksempel kan noen mennesker være lette å suggerere, men det kan være vanskelig å få dem til å slappe av. De kan være avslappede, men ikke så veldig fantasifulle. På scenen, kan et subjekt lett bli revet med av massehysteri i mengden, men føle at de ikke klarer

å opptre slik hypnotisøren ønsker fordi de plutselig forandrer mening om det å kakle som en kylling i all offentlighet. Uansett resultat, så har utførelse av hypnose på scenen mye til felles med resursstyring. De hypnotiserte subjektene er dine ressurser og du må styre dem innenfor visse parametere diktert av sikkerhet og grensene for god smak, og samtidig levere et interessant og underholdende show. Det kan være en vanskelig sjonglering.

Det er et hav av forskjell på naturlig autoritet, som inngir selvsikkerhet og respekt, og en autoritær holdning som veldig lett kan ha motsatt effekt! Uansett lever vi i en verden styrt av autoriteter og selv om det kanskje er mindre sant i dag en det var for, la oss si femti år siden, er dette en av grunnene til at hypnose virker. I dag er folk mye mer i stand til "å tenke selv" enn de var før andre verdenskrig. Dette skyldes først og fremst utbredelsen av TV og internett noe som gir øyeblikkelig tilgang ikke bare til informasjon, men også til forskjellige meninger og nye måter å se ting på. Noe av det som vises på TV i dag, ville nesten helt sikkert ha blitt bannlyst for bare tyve år siden. Med andre ord, befolkningen er mer åpen for stadig flere ting i dag, og de gamle ideene om å kjenne din plass har nesten forsvunnet. Når det er sagt, er det fortsatt hypnoterapeutens ansvar å ha fullstendig kontroll over situasjonen.

Så langt har vi snakket om egenskapene ved hypnoterapeuten og relativt lite om klienten. Alle mennesker er litt forskjellige, og vil reagere på hypnose på litt forskjellige måter. Men over et bredt spekter, er den vanlige oppfatning at i hver ende av spekteret fins det veldig påvirkelige og lite påvirkelige mennesker, og størstedelen av befolkningen er et sted imellom. Høres noe av dette en smule kjent ut?

## **Påvirkelighetstester**

Hensikten med påvirkelighetstester er å fastslå hvor mottakelig en person kommer til å være for hypnose. Viktigheten av påvirkelighetstester, selv om de er interessante for noen, er meget overvurdert. Faktum i saken er at de ikke alltid er en nøyaktig indikator på hvor påvirkelig for hypnose en klient kan være. Alle klienter er forskjellige og vil derfor bruke forskjellig tid på å oppnå den vakre avslappede tilstanden vi kaller hypnose. Alt koker ned til øvelse og erfaring. Likevel, for helhetens skyld, her er noen påvirkelighetstester du kan benytte.

Chevereuls pendel er kanskje den første påvirkelighetstesten som ble oppfunnet. Tegn en sirkel med en horisontal og en vertikal linje inni, lignende et kikkertsikte og få forsøkskaninen din til å henge en pendel over midten i en ca 30 cm lang tråd. Når du gir suggesjoner om at pendelen beveger seg opp eller ned, fra høyre til venstre eller rundt og rundt, tanken er at du vil merke en ørliten bevegelse i den retningen du tenker på. Dette tar noen minutter, men en tommelfingerregel er; jo større bevegelse jo mer påvirkelig er subjektet sannsynligvis. Pendelens bevegelse er uansett veldig liten og testen er ikke så spektakulær som noen av de andre.

Kroppssvai testen (the postural sway test) er mye brukt blant scenehypnotisører som bruker den etterfulgt av en rask induksjon. Noen ganger er det vanskelig å si når påvirkelighets-testen slutter og induksjonen begynner, men teknikken er et typisk sjansespill. Den frivillige står stiv av konsentrasjon vanligvis med hodet bakover og øynene lukket. Vær sikker på at de har bena samlet når du suggererer dem til at de faller bakover (eller fremover hvis du tør). Noen ganger hjelper det hvis de ser opp mot toppen av hodet med øynene lukket. Dette hjelper prosessen for det er mer sannsynlig at de opplever den desorienteringen du er ute etter. Igjen, hvor mye subjektet gynger frem eller tilbake kan være en indikator på påvirkelighet.

Håndlåsingstesten (the hand clasp test) er en av de lagervarene som har blitt brukt av scenehypnotisører i tiår. Det er flere variasjonsmuligheter av den, men måten den er ment å virke er at hendene holdes sammen, fingrene flettes inn i hverandre og presses godt sammen. Så suggereres subjektet til at hendene blir strammere og strammere til de til slutt blir limt, boltet, støpt, hardt låst sammen, som om de satt fast i en skrustikke eller som om subjektet hadde superlim på fingrene. I denne testen er det bare ti prosent eller mindre som opplever at hendene låses, og det blir derfor gitt flere suggesjoner om at hendene blir fastere. Hvorfor? Fordi å gi en slik utfordring kan virke mot sin hensikt. Denne testen er helt og holdent ubrukelig i en terapeutisk situasjon.

I den neste testen, bok/ballong-testen, holdes venstre hånd utstrakt med håndflaten opp og den høyre er utstrakt med håndflaten ned. Subjektet lukker øynene og blir bedt om å tenke på at det hviler noe tungt på den oppovervendte venstre hånden, så som en tung bokstabel eller en kanonkule av stål, og at en bunt heliumballonger som er lettere enn luft er fastbundet i den høyre hånden. Etter passende suggesjoner om at den venstre hånden blir tyngre og at den høyre blir lettere, vil hendene begynne å bevege seg fra hverandre. Legg merke til poenget i suggesjonen at ballongen som er knyttet til den høyre hånden er "lettere enn luft". Farten hendene har når de beveger seg fra hverandre, og hvor stor avstanden blir er indikatorene. Dette er kanskje den påvirkelighetstesten som eger best i et terapirom.

Å gni hendene mot hverandre med passende suggesjoner om at de blir varmere og varmere, vil gi et resultat, men varmen er et resultat av friksjonen. Min personlige mening er at denne testen er tull, men jeg har sett en scene hypnotisør som brukte den med god effekt.

Med hendene sammen og fingrene låst, tar du ut pekefingrene og det gis suggesjoner om at fingrene blir dratt sammen som om de skulle være magnetiske, og det vil de gjøre, men det er jo helt soleklart!

Synet av noen som spiser en sitron vil få de fleste til å skutte seg. Dette er det verste du kan gjøre mot en som spiller trompet rett før soloen hans! Gjesping og hosting vil raskt smitte, og suggesjoner om kløe vil få noen mennesker til å klø seg.

Du kan få en frivillig til å stave ordet PELK høyt – be dem se for seg at ordet er skrevet med store bokstaver på en tavle – så spør du dem hva kuer drikker... De fleste vil svare "melk", men faktum er at kuer drikker vann.

Få subjektet til å stave de engelske ordene CROP; DROP; FLOP; og så spør du dem hva du gjør når du ser et grønt lys... Igjen vil de fleste svare "stopp". Det er jo helt opp til deg om du vil sitte på med dem etterpå.

Noen av disse testene er mer interessante enn andre; noen er mer seiglivet, men hver av dem kan i det minste brukes for å demonstrere for et potensielt subjekt hva som er mulig å få til når man klarer å konsentrere seg. Ulempen er at de tar mye tid og blir overflødig så snart du får litt erfaring. For å være ærlig, så er de hovedsakelig brukt for at nybegynneren kan bli vant til å gi suggesjoner før man gjør det på ordentlig.

## **Å forberede klienten på hypnose**

Å forberede klienten for hypnose er like viktig, om ikke enda viktigere enn hypnosen selv. Følg nøye med på hvordan Nazis, Benny Hinn og nesten alle

scenehypnotisører opererer. Hver eneste opptreden, hver eneste religiøse seremoni, hvert eneste politiske rally følger den samme gjennomtenkte, velprøvde og testede formel. Først av alt blir oppmerksomheten fra individet og publikum trukket mot hovedpersonen – konferansieren, presten, hypnotisøren, terapeuten; hva som helst som blir sagt til individet eller mengden når oppmerksomheten er fokusert på denne måten, svelges rett ned med krok, snøre og søkke. Suggestjonens kraft er et kraftfullt virkemiddel og må ikke undervurderes. Så utrolig det kan høres ut, det er virkelig så enkelt!

Mange mennesker har ikke lenger lyst til å prøve seg på hypnose fordi de nekter å tro at det hele koker ned til noe som er så forskrekkelig rettfrem. Mennesker som er interessert i hypnose er alltid på utkikk etter "de magiske ordene" eller de mystiske trykkpunktene som noen scenehypnotisører tilsynelatende bruker fra tid til annen. Den dårlige nyheten er dette – det finnes ikke noen hemmelige ord eller magisk berøring! Hvis vi bare kunne gjøre slik som Mr. Spock i Star Trek... Men vent litt – vi kan jo det!

Politikere bruker hypnoseteknikker hele tiden. Både Bush og Blair gjør det samme når de vil nå igjennom med en beskjed. Begge snakker med korte, lettforståelige fraser med ikke mer enn et par ord om gangen, bare understreker de viktige poengene med sine egne gester, mye på samme måten som Hitler gjorde når han talte. Hitler brukte også korte fraser eller "sound bites" som det kalles i dag. Neste gang du har sjansen, følg nøye med på disse folkene. Det er også en feil å tro at Bush er tilbakestående – det er han ikke, selv om det hender at han fremstår som en. Du må huske på at han snakker til sin største tilhengerskare; han bryr seg ikke om den høyere utdannede og liberale øst- og vestkysten av Amerika, han har ikke deres stemmer likevel – Bush snakker til Midtvesten; de hvite, protestantiske, gudfryktige folkene i bibelbeltet og han snakker deres språk. Ingen lange kompliserte ord, bare enkle rett-på-sak setninger som til og med en idiot forstår.

Hvis Winston Churchill hadde holdt en tale etter angrepet 9. september på World Trade Centre, ville han ha forsikret oss om at alle steiner ville bli snudd for å finne de som stod bak denne grusomme handlingen, som var et angrep på menneskelig anstendighet og sivilisasjon, og få dem tiltalt og dømt. Ikke Bush. Bush skulle "round 'em up... smoke 'em out..." og alle visste hva han mente – han skulle innvadere Irak.

Både Bush og Blair legger hovedvekt på de dyptfulte og tilkjempede prinsippene om frihet og demokrati ganske tidlig i nesten alle sine taler. De gjør dette fordi de vet at alle verdsetter disse idealene og vil være enige i dem når som helst og hvor som helst. Ved konstant å påpeke og minne oss på disse kjente moralske verdiene som frihet og demokrati, er de i stand til å overbevise oss om at de jobber for at vi skal beholde vår frihet og vårt demokrati, ved å – eh - begrense vår frihet og våre demokratiske rettigheter. Det virker hver gang.

Så hvordan virker det? Igjen er forklaringen fantastisk enkel. De selger oss løgnen ved å forberede beitet med en enkel sannhet først, akkurat som en tryllekunstner som viser oss den tomme boksen før han trekker en blomsterbukett ut av den.

Det er akkurat det samme som skjer i terapirommet. Det er mye enklere for en klient å slappe av dersom hun eller han først får se hvor lett det er å slappe av. Alt du trenger å gjøre for å vise dette er en enkel øvelse. Bare støtt subjektets arm med hånden din og la den falle forsiktig ned på fanget deres som en filledukke. Gjør dette et par ganger med hver arm og de bør skjønne tegningen. Du kan til og med demonstrere det først på deg selv. Nå kan du gå videre til neste trinn.

Når vi snakker om å forberede klienten for hypnose, det vi i virkeligheten gjør er å fortelle klienten hva de kan forvente av opplevelsen. Vi begynner å forme deres forventninger straks de kommer inn døren, og dette er grunnen til at, akkurat som en TV-installatør må vite litt om elektronikk, vi må forstå psykologien bak hypnose; med andre ord må vi kunne mer enn bare hypnotisere, vi må forstå hvorfor hypnose virker i utgangspunktet.

Så, ordentlig forberedelse er av største viktighet dersom du skal lykkes. Husk den gyldne regel om de seks P-er; **Proper Prior Preparation Prevents Poor Performance**. Selvfølgelig kan du spenne fast subjektet til benken og plassere et sterkt lys, som er skrivebordslampe, rett over ansiktet deres, men størsteparten kan synes dette er litt i overkant, selv om Gestapo brukte denne teknikken med stort hell ettersom den i alle fall fokuserer oppmerksomheten. Hypnose bør i alle fall være en god og avslappende opplevelse.

Fordommer når det gjelder hypnose kan være et problem. Noen mennesker tror at de vil bli zappet inn i en zombie-lignende transe hvor de ikke vil ha noen anelse om hva som skjer. Mange subjekter forestiller seg at de vil sovne under sesjonen, selv om dette noen ganger skjer, eller at de på slutten av sesjonen vil ha glemt alt og at de vil våkne opp og finne ut at hypnoterapeuten har brukt magiske besvergelses på dem. Dette er definitivt ikke tilfelle. Det er opp til deg å forklare for klienten hva som kommer til å skje, hva som definitivt ikke kommer til å skje og hva klienten kan forvente å oppleve. Noe i disse retningene vil være ideelt;

"Hypnose er lett! Fordi alt du trenger å gjøre er å lene deg tilbake, slappe av og nyte det. Når du hører på min stemme, vil du kjenne en god følelse av fullstendig fysisk avslapning og ingenting annet, hypnose er en naturlig måte å slappe av på og øke bevisstheten som hjelper deg å fokusere oppmerksomheten. Du vil kanskje ikke føle deg slik du forventer å føle deg når du er hypnotisert – du vil ikke miste bevisstheten og forhåpentligvis kommer du ikke til å sovne. Du vil kunne høre stemmen min hele tiden og du vil antakelig bli mer oppmerksom på bakgrunnslyder enn du er til vanlig.

Noen klienter forventer virkelig å bli satt i transe eller å ha en form for ut-av-kroppen opplevelse eller til og med føle at de har gitt fra seg all kontroll til hypnoterapeuten. Jeg gjør alltid et poeng av å forklare til klienten hva som kommer til å skje og hvor avslappende hele prosessen er, men faktum er at noen klienter prøver så hardt at de ikke klarer å sette pris på at opplevelsen kun handler om dyp avslapping.

"Hvis du tror at du ikke er hypnotisert, så er du hypnotisert; hvis du vet at du er hypnotisert, er du det ikke..." Jeg har ingen ide om hvem som pønsket ut dette, men jeg tenkte at det ville være verdt å sitere det på dette stadiet fordi det er sant på alle mulige måter.

"Dette er hvordan hypnose virker – ved suggesjon og avslapping – ingen zombie-lignende tilstand eller noe slikt. Det motsatte er sant – du er fullstendig bevisst gjennom hele prosessen selv om du kan oppdage at tankene vandrer, men det har ingen betydning i det hele tatt. Husk, du vil ikke bli bevisstløs – du vil være helt klar over hva som skjer hele tiden. Tankenes mottakelighet er større og mer åpen for suggesjon når både kropp og hode er helt avslappet og det er det vi skal gjøre her i dag.

Bare nyt den herlige følelsen av fullstendig avslapping mens alt dagens stress og mas forsvinner. Faktisk vil du føle akkurat som du vanligvis gjør rett før du sovner om kvelden – helt avslappet men likevel får du med deg hva som foregår rundt deg.

Du vil mest sannsynlig huske alt som er blitt sagt og vil ikke føle deg "hypnotisert" i det hele tatt. Noen mennesker gjør den feilen at de sitter og "venter på at noe skal skje".

Kroppen din kan kanskje begynne å føles tung eller til og med lett; du kan oppleve en prikkende følelse i fingre eller tær. Igjen, dette er helt normalt. Det vil virke som om tiden går fort og mesteparten av tiden vil du føle at du vil være i stand til å åpne øynene hvis du ville det, men siden du er i en slik avslappet tilstand, føles det bedre å holde dem lukket. Det kan hende du opplever at øyelokkene dine beveger seg, men de fleste er ikke klar over det hvis dette skjer.

Der er ingen bivirkninger av hypnose og du gir aldri fra deg kontrollen. Flesteparten føler seg veldig avslappet og til og med ganske søvnige etter hypnose og opplever ofte at de sover bedre om natten.

Fordi du har øynene lukket, vil hovedsansen din være avslått og dette betyr at hørselen din kanskje vil bli litt mer fremtredende og derfor vil du legge bedre merke til bakgrunnslyder slik som trafikkstøy.

Sett deg godt til rette som om du kommer til å bli sittende slik lenge"

### **Øyelukkings-induksjon**

Dette er den mest grunnleggende induksjonen – den er hva jeg kaller "lærebok induksjon" og er laget for å gjøre klientens øyne så trøtte at de til slutt vil lukke seg av seg selv uansett hvor hardt klienten prøver å holde dem åpne. Når øynene er helt lukket, forandrer alt seg. Når øynene til slutt forblir lukket, er klienten i den mest mottakelige tilstand og passende suggesjoner kan bli gitt til den enkelte.

Teknikken er enkel. Klienten må fokusere på et fast punkt. Dette kan være en liten lysstråle like over øyehøyde, men hva som helst subjektet med letthet kan fokusere oppmerksomheten sin på vil kunne brukes. Et lysende objekt vil lettere holde på oppmerksomheten og videre, hvis det befinner seg over normal synshøyde, vil øynene fortære bli trøtte. På denne måten blir de verbale suggesjonene om at øynene blir trøtte akkompagnert av den fysiske anstrengelsen og vanskelighetene med å holde blikket unaturlig høyt. Et annet "bransjetriks" er å plassere objektet nærmere øynene enn det som vanligvis er komfortabelt for subjektet – dette gjør det enda vanskeligere for dem å holde øynene åpne.

Øyelukkings-induksjonen involverer mye repetisjon (og dermed forsikring) og induksjonen kan ta alt fra to-tre minutter til ti minutter eller mer, men for et gjennomsnittlig klient snakker vi om 8-9 minutter.

For å oppnå hypnose, som er den dype tilstanden av avslapning vi er ute etter, går du ganske enkelt rundt og rundt kroppen med suggesjoner for fullstendig avslapping, slik som dette;

Når du fokuserer på lyset, blir øynene dine tunge og trøtte.

Når du fokuserer på lyset, blir øyelokkene dine tunge og trøtte

Når du hører bare lyden av min stemme blir øynene dine tunge og trøtte.

Når du hører lyden av min stemme, blir øyelokkene dine tunge og trøtte.

De begynner å lukke seg, de er så tunge og trøtte, så trøtte og søvnige.

Når du ser på lyset, blir øynene dine enda tyngre og trøtte.

For hvert sekund som går, og når du ser på lyset, blir øynene dine mer og mer tunge og trøtte.

For hver gang du puster, og når du ser på lyset, blir øynene dine mer og mer tunge og trøtte.

For hvert ord jeg sier, og når du ser på lyset, blir øynene dine mer og mer tunge og trøtte.

Jeg vil at du konsentrerer deg om følelsen i fingertuppene dine. Jeg vil at du bevisst slapper av hver eneste muskel, hver eneste del av fingertuppene dine. Dette er noe du må gjøre for deg selv. Med vitende og vilje slappe av i hver eneste muskel, hver eneste del, hver eneste sene, hvert eneste fiber, hver eneste nerve i fingertuppene dine. Forestill deg at fingertuppene dine blir helt følelseløse... forestill deg at følelsen du nå har i fingertuppene er en helt nummen følelse.

Nå gjentar du det forrige avsnittet med hver kroppsdel (se listen nedenfor), hver gang tar du med noen suggesjoner relatert til øynene eller øyelokkene som blir tunge og trøtte;

Fingre, tomler, hender, knoker, håndledd, armer, albuer;

Tær, føtter, fotsålene, anklene, leggene, knærne;

Alle musklene som hjelper deg å smile, alle musklene som hjelper deg å se sint ut, alle musklene i pannen, øyenbrynene, kinnene, øyelokk, øyner... alle musklene i kjeven, rundt hele ansiktet... slapper av, blir ubevegelig. La kjevene gli litt fra hverandre.

I praksis, spiller vi et spill med miks og match med avslapping av kroppsdelene, ispedd virkningsfulle ord og fraser som fremmer avslapping:

Slapp av, åpne, hvile, lett, blir ubevegelig, slå av, bli slapp, løs, avslappet;

Følelse av fred, beroligende, stillhet, fredfull, sinnsro, følelse av velbehag;

Så trøtt og søvnig, tung og trøtt...

Det er alltid en god ide å bruke bildespråk straks klienten har lukket øynene. Dette er ting som ofte hjelper klienten å slappe enda mer av:

"Bare forestill deg at du slår av hver eneste muskel, hver eneste del, hver eneste sene, hver eneste nerve... Bare forestill deg at du slår av alle disse musklene... Forestill deg at du er i stand til å gjøre dette på samme måten som du kan slå av alle lysene i en stor bygning... ett etter ett... ett om gangen... bare slå av alle lysene... og på samme måten kan du forestille deg at du slår av alle musklene og alle delene av kroppen din... på samme måten som du slår av alle lysene i den bygningen, ett etter ett, og mens du gjør det vil du oppdage at du slapper enda mer av... mens lysene slukkes, ett etter ett, slapper kroppen din enda mer av..."

Det er i realiteten ingen grenser for dette spillet med virtuell virkelighet. Du kan gi suggesjoner som hjelper klienten til å slappe av ved å si at han eller hun tar heisen nedover i etasjene i en bygning; fra tiende etasje helt ned til første etasje og lenger ned, helt ned i kjelleren... blir enda mer avslappet og så videre. Denne teknikken virker ikke så bra på alle klienter som kommer til deg for å få hjelp, fordi noen er redde for å bli sperret inne i en heis.

Videre i prosessen, vil du se at kroppen til klienten sakte men sikkert får en avslappet holdning. Du vil merke at vedkommende blunker oftere og at øynene smalner til det blir vanskeligere og vanskeligere å holde dem åpne. Til slutt vil ikke klienten være i stand til å holde øynene åpne lenger. Helt til slutt, øyelukking er uimotståelig og det gjør at teknikken er til å stole på – det er alltid bare et spørsmål om tid. Det kan være en ganske langtekkelig prosess likevel, men før eller senere vil øynene lukke seg og det er en av fordelene ved å bruke denne

lærebokteknikken. Det finnes ingen snarveier med denne induksjonen, men det er en god teknikk å øve seg på og å ha i verktøykassen før du går videre til raskere innføringer.

### **Noen flere nøkkelfraser ved induksjon**

Disse er spesielt praktiske siden de er rett frem og kommer til poenget, men som den uthevede teksten over sier, de er på ingen måte hugget i stein eller må brukes for enhver pris – en god del avhenger av timing og dine egne preferanser basert på erfaring og øvelse.

"Mens jeg teller fra 1 til 10, vil du føle deg mer og mer avslappet, du vil føle at du går dypere og dypere, mer og mer avslappet;

1. Du er komfortabel og avslappet;
2. Hver del av kroppen din, fra fingertuppene til tåspissene er avslappet... matt, løs og avslappet;
3. Hver muskel i hele kroppen din, fra issen til tåspissene er absolutt matt, løs og avslappet;
4. forestill deg at du synker nedover inn i en behagelig dis, du går dypere og dypere, mer og mer avslappet;
5. Alt føles tungt og trøtt... armene dine og bena dine føles så tunge og trøtte... hele kroppen din føles tung og trøtt...
6. ...som bly... armene dine og bena dine føles som bly... hele kroppen din føles som bly... så tung og trøtt... så trøtt og søvnig...
7. ...fra nå, vil ingen lyder plage deg, faktisk fra nå, vil alle lyder bare forsvinne vekk inn i bakgrunnen... sende deg dypere og dypere, mer og mer avslappet... selv lyden av min stemme vil sende deg dypere og dypere... du går dypere og dypere... mer og mer avslappet... så trøtt og så søvnig...
8. ...med hvert åndedrag, med hvert hjerteslag, vil søvnen din bli dypere; for hvert åndedrag, vil du synke dypere og dypere, mer og mer avslappet, trøttere og trøttere, mer og mer søvnig...
9. ...alt føles så tungt og trøtt... hele kroppen din føles tung og trøtt, som bly... for hvert åndedrag vil du synke dypere og dypere, mer og mer avslappet, føle deg trøttere og trøttere, mer og mer søvnig...
10. mens du slapper av og synker dypere og dypere, mer og mer avslappet, føler du deg roligere, mer og mer fredfull... en følelse av velvære, av fred og ro, en følelse av fullstendig hvile sprer seg utover tankene dine og kroppen din... der er ingen spenninger, ingen stress – tankene og kroppen din er i fullstendig hvile..."

Et nyttig tips her er å unngå å bruke ordene "sove" eller "søvn". Mens det vanligvis er til hjelp og ganske effektivt å bruke suggestjoner med "føle deg trøtt og søvnig", kan bruk av ordene "sove" eller "søvn" forvirre klientens forventninger.

### **Induksjonstips**

Prøv alltid å unngå induksjon som er for raske eller såkalte "sjokk"-induksjoner. Disse er meget imponerende når du ser dem på scenen, men erfaring viser at effekten sjelden er langvarig. Husk at i den terapeutiske situasjonen er det vanligvis nok tid.

I den terapeutiske situasjonen, er det ikke alltid mulig å finne et rom som er absolutt hundre prosent stille. Det vil ofte være lyder som kommer fra gaten eller fra

kontorer ved siden av som trenger seg inn i rommet hvor du arbeider. En god løsning på dette problemet er å fortelle klienten at som en del av hypnoseprosessen vil de legge bedre merke til bakgrunnslyder enn de vanligvis gjør. Dette er fordi, som jeg sa tidligere, når øynene lukkes vil hørselen skjerpes for å avhjelpe tapet av hovedsansen, så dette er en naturlig effekt uansett, men å gi beskjed på forhånd kan hjelpe din klient å føle seg mer komfortable med hva som skjer. Men det er også en annen grunn til hvorfor det er viktig å informere om dette. Ved å gjøre oppmerksom på at det sikkert kommer til å skje, vil det når det skjer virke overbevisende. Jeg minner ofte om dette også under selve sesjonen. I tillegg kan disse vennlige påminnelsene virke beroligende for klienten fordi de er en indikator på alt er normalt.

Et annet nyttig tips er å bruke fraser som "jo dypere du går jo bedre føler du deg... og jo bedre du føler deg jo dypere går du..."

Forsterkning handler ikke bare om repetisjon som avsnittet over viser. Der er også et minstemål av logikk i dette avsnittet. Forsterkning er også avhengig av å være overbevisende og overbevisningene kan og bør puttes inn ved alle anledninger. I praksis, følger hypnoterapeuten etter og klienten leder an. Hvis klienten f. eks. viser tegn til vanskeligheter med å holde øynene lukket under øyelukkings-induksjonen, vil en god overbeviser følge etter og si "øynene dine er virkelig tunge og trøtte!" Selvfølgelig er de det, men suggesjonen blir nå meget overbevisende og legger veien åpen for at påfølgende suggesjoner blir akseptert uten innvendinger.

Hvis det viser seg at en klient faktisk begynner å duppe av, er det ingen grunn til at ikke en suggesjon som "...bare slipp deg selv løs..." skal bli gitt. I de sjeldne tilfeller at noen faktisk sovner, kan dette virke veldig overbevisende.

En god hypnoterapeut er som en god dirigent. En god dirigent dirigerer ikke bare musikken, en god dirigent dirigerer musikerne, og leder dem på akkurat samme måte som du må lede din klient inn i den fine og påvirkelige tilstanden vi kaller tibetansk tankekontroll.

### **Fysiske tegn forbundet med den hypnotiske tilstanden**

Det er flere ytre fysiske tegn som kan fortelle om den hypnotiske tilstanden, tegn som kan observeres hos klientene. Disse tegnene kan ikke simuleres av klienten, men alle vil vise minst ett og noen ganger en kombinasjon av to eller tre av disse tegnene. Det er ikke alltid noen sammenheng mellom hvor mange av disse tegnene som vises og dybden i den hypnotiske tilstanden. Å avgjøre om en klient er i en tilstrekkelig avslappet tilstand til å gå videre til spesifikke suggesjoner basert på tolkning av disse tegnene har mer med erfaring å gjøre enn noe annet. Likevel er det øyelukking som er vannskillet når det gjelder innføringen i hypnose. Etter det kan du gi noen få suggesjoner for å gjøre tilstanden "dypere" og så er det autopilot resten av sesjonen!

Størstedelen av klienter vil vise en generelt avslappet holdning, med andre ord, en ganske avslappet fysisk fremtoning, nesten som om de faktisk var i ferd med å sovne.

Mange klienter merker distinkte endringer i kroppstemperaturen; noen få forteller at de opplevde kulde, men de fleste opplever at kroppen blir varmere. Dette har blitt satt i sammenheng med lavere puls og den dype avslappingen. I virkeligheten har økt kroppstemperatur mer å gjøre med det faktum at de sitter tilbaketrukkent eller sitter i ro ganske lenge. Luft som befinner seg mellom lagene med klær fungerer som isolasjon. Denne økningen i kroppstemperatur kan oppmuntres ved å gi

suggesjoner som "en varm avslappet følelse sprer seg i hele kroppen din." De fleste klienter vil få en rødere ansiktsfarge under denne avslappingen.

Sjømenn som søkte tilflukt i redningsflåter under andre verdenskrig oppdaget at de holdt seg varmere ved å sitte helt i ro heller enn å gjøre noen fysiske øvelser, pga isolasjonen som klærne deres ga mot kulden. Noen tok til og med av seg ytterklærne slik som gensere og jakker, dyppet dem i sjøen og vred dem opp slik at de var litt fuktige før de tok dem på igjen. Dette skulle gi enda bedre isolasjon!

Noen klienter vil, under den hypnotiske tilstanden, "vibrere" med øyelokkene i en eller annen grad. Vanlig tankegang er at disse er i "REM-tilstand". Dette ligner på, hvis ikke det samme som, "drømme" tilstanden som er en naturlig del av den "normale" søvnsyklusen. Det er lett å oppdage og det er et av de beste tegnene på at klienten er kommet i hypnose. Det ser ut som bitte små bevegelser i øyelokkene, men hos ekstremt gode klienter kan denne effekten være veldig fremtredende. Noen ganger kan du se at øyeeplene beveger seg under de lukkede øyelokkene. Dette skjer også når du drømmer om natten og er en annen utmerket indikator.

Klienten opplever ofte at øynene blir røde når de er under hypnose. Vanlig oppfatning er at dette er pga at øyet og øyelokkmuskulaturen slapper av, i tillegg til at blodet flyter raskere i venene og kapillarene. Denne rødfargen viser seg også på naturlig vis og er ofte synlig når du blir vekket midt på natten eller etter en kort høneblund.

Økt lakrimasjon betyr at det er en økning i tåreproduksjonen i øynene. Dette kommer av den økte avslappingen av musklene rundt tårekanalene.

Hvis du, under innføringen, merker at klientens øyne ruller bakover som om de plutselig ser opp mot toppen av hodet sitt, vet du at du har en vinner! Dette skjer meget sjelden og er vanligvis forbundet med en voldsom flagering med øyelokkene. Dette gjøres ufrivillig og er en god del mer dramatisk enn normalt, men det er en av de tingene som scenehypnotisører ber til høyere makter om. Disse subjektene er veldig påvirkelige, og derfor lett å hypnotisere. Under slike sjeldne omstendigheter, trenger ikke sesjonen vare så veldig lenge fordi hver eneste suggesjon vil enkelt slå rot i sinnet.

### **Viktigheten av fysiologiske effekter**

Trøtthet, de tunge øyelokkene og generelle følelser av sløvhet, til og med å føle seg "lett i hodet" er fenomener som oppleves av majoriteten av klienter under hypnose. Disse effektene er naturlige produkter av suggesjoner som er rettet mot avslapping og er dobbelt viktig fordi de bekrefter tanker klienten hadde på forhånd og kan føre til at subjektet er mer tilfreds med prosessen. For å si det enkelt, disse fysiske komponentene av opplevelsen hjelper til å overbevise om at "noe skjer".

Ved hvert trinn på veien, er det en betingelse at klienten reagerer på den måten hypnoterapeuten vil.

Det finnes likevel tilfeller, når det er mulig eller til og med tilrådelig, å gjøre bruk av observasjoner etterfulgt av suggesjon. Vi var så vidt inne på dette for et par avsnitt siden. Her er et annet eksempel på hva jeg mener; hvis du merker under en innføring at klientens hode begynner å falle fremover, vil det være meget overbevisende å suggerere at "det tunge, tunge hodet ditt faller fremover... la det tunge, tunge hodet ditt falle frem på brystet ditt..." og dette vil øke effekten av det

som skjer på egenhånd uansett. Det vil også virke som en definitiv indikator for klienten at ting går etter planen. Det dramatiske inntrykket noe som dette kan gi, må ikke undervurderes. Det er meget overbevisende.

På dette stadium er ikke klienten bare klar for, men oftere enn de ikke gjør det, de sitter ubevisst og venter på den neste instruksjonen.

Mens alt dette pågår skjer det to ting i hjernen. Den ene er at følelsen av deilig avslapping forårsaket av det som har blitt sagt, gjør at hjernen produserer bitte små mengder av kjemiske opiat, slik som dopamin. Det andre er at mens det gis suggesjoner, blir det etablert nye kontakter ettersom de nye tankene som kommer av suggesjonene slår røtter, endrer og erstatter gamle tanker.

Fordi frivillige, under scenehypnose, blir satt til forskjellige aktiviteter som forsiktig kan beskrives som anstrengende, eller atletisk, blir opplevelsen mye mer enn bare avslapping. Med denne ekstra komponenten av fysisk utfoldelse og tatt i betraktning programmer og sketsjer scenehypnotisører får den frivillige til å gjøre, kan det godt hende at andre kjemikalier blir produsert på samme tid; adrenalin, kortisol, begge assosiert med "kjemp eller flykt". Kjemikalier produsert i hjernen som påvirker følelsesmessige reaksjoner vil også bli utløst av innholdet i suggesjoner som blir gitt. For noen få år siden så jeg en hypnotisør som fortalte et subjekt at han var trengt opp i et hjørne av en illsint hund. Etter at "forestillingen" var over, var det helt klart for alle som hadde sett på dette syke stuntet, at mannen var veldig opprørt. At han måtte trøstes av kjæresten sin mens han ristet av gråt når alle andre så på, kan bare ha gjort ting verre. Kanskje kan denne anekdoten brukes som en advarsel til de som tror at hypnose er noe man kan leke med. Det er det ikke.

### **Dybde i forhold til grad**

Det er alltid fristende å snakke om hvor dypt en person er hypnotisert etter at uttrykket "dybde av hypnose" har blitt vanlig å bruke. Dette har ført til forståelig forvirring. Den eneste sikre test av hvor dyp hypnosen er, er å observere og teste i hvilken grad klienten reagerer på suggesjon. Derfor er det mer korrekt å snakke om i hvilken grad en person er hypnotisert enn hvor dypt denne personen er hypnotisert. Et lite poeng, jeg innrømmer det, men likevel et som er verd å merke seg.

Der finnes mange slags publiserte "skalaer over hypnotisk dybde" som hevder at hallusinasjoner bare kan produseres når en klient har oppnådd en viss dybde av hypnose, men etter fem og et halvt tusen sceneopptredener, kan jeg forsikre deg om at disse må tas med en klype salt. Forskjellige folk reagerer på suggesjon på forskjellige måter. Jeg har sett subjekter som reagerte tregt i første akt av showet, når suggesjonene er generelt enkle og rettfrem, og så plutselig har våknet til liv etter pausen. Jeg har sett fantasifulle subjekter gå i stå når de blir bedt om å utføre en enkel ting for så å komme seg igjen to minutter senere og levere en prisvinnende oppvisning. Som jeg sa i begynnelsen, alle har et litt forskjellig syn på verden og alle har erfart verden litt forskjellig, og jeg betrakter dette faktum som den avgjørende faktor for skaleringen av ting.

### **Å få fortgang i tingene**

Å lære bort hypnose er veldig likt å lære noen å spille et musikkinstrument, noe som er grunnen til at jeg fortsetter å bruke denne analogien. Det krever øvelse for det finnes ikke noen "magiske ord" eller hemmelige trykkpunkter som får alt til å

skje. Hypnose er en ferdighet som alle andre og jo mer du øver, jo flinkere blir du, akkurat på samme måte som hvis du skulle lære å spille piano.

Mitt poeng er, ikke prøv å løpe før du kan gå. Jeg forteller alltid studentene mine at de bør få øyelukkingsinnføringen – og all den korrekte timingen det involverer – på plass før de prøver å gå forttere. Å ta imot dette rådet vil spare deg for å bli medlem i bomskudd-bare-tar-førti-spenn-for-sesjonen-i-hjemmekontoret-sitt-klubben.

Det er virkelig ikke noe slikt som en rask innføring, men det finnes noe slikt som en erfaren og dyktig hypnoterapeut! En god hypnoterapeut kan kjenne igjen hvor det er mulig å ta en snarvei og jo mer du øver, jo lettere er det å få øye på disse snarveiene. Det kreves bare øvelse, tid og tålmodighet.

En måte å få fortgang i sakene på er å la klienten lukke øynene hver gang de puster ut. Husker du hvordan vi snakket om bruk av språket i et tidligere kapittel? Vel, bruken av språket kommer til sin rett her. Først, her er teksten...

"Hver gang du puster ut, kan du la øynene dine lukkes... hver gang du puster inn, vil det virke vanskeligere å åpne dem igjen... hver gang du puster ut, kan du la de tunge, tunge øyelokkene dine lukkes... hver gang du puster inn, vil det bli mer og mer vanskelig å åpne dem igjen..."

Legg merke til at jeg sier "la øynene dine lukkes" heller enn bare "lukk øynene dine." Å legge til ett simpelt ord gjør hele forskjellen fordi det gir inntrykk av at det er vanskelig for klienten å holde øynene åpne. Selvfølgelig vil det variere fra person til person hvor stor suksess denne teknikken har, men vanligvis etter ca trediv gangen, vil du oppdage at de ikke lenger åpner øynene når de puster inn. Denne prosessen er støttet av mange andre suggestjoner om avslapping og inkludering av denne må times helt riktig.

### **Andrew Newtons raske induksjon**

Jeg er så stolt av denne induksjon at jeg har falt for fristelsen til å gi den sin egen overskrift. I mange år hadde jeg prøvd å finne en induksjon som ville ta mindre enn 60 sekunder og ville passe like godt for terapirommet som på scenen. Ikke bare det, den måtte også ha garantert minst like god suksess rate som øyelukkingsinduksjonen. Og så en dag, mens jeg underviste en gruppe erfarne hypnoterapeuter i London, kom det plutselig til meg som et Eureka!

Der var en dame blant deltakerne som selv var hypnoterapeut med mange års anseelse, som påberopte seg å være ikke-hypnotiserbar. Dette traff midt i blinken fordi tittelen på forelesningen min var "*Hvordan behandle lite samarbeidsvillige og vanskelige klienter*". Heldigvis har jeg alltid arbeidet godt under press og har den egenskapen at jeg kan tenke på stående fot – et resultat av å ha hatt med både vennlige og fiendtlige publikum å gjøre og i alle situasjoner. Enda mer flaks, det endte rett og slett i å ta pusten fra alle som var til stede – noen av delegatene ble til og med vekket av den tordnende applausen som denne innføringen absolutt fortjener. Det var et av de minneverdige glimt av inspirasjon og derfor håper jeg at du vil tilgi meg min ubeskjedenhet når jeg sier at denne induksjonen er en av mine største oppfinnelser. På grunn av omstendighetene da den ble til, refererer jeg til den som "got the bitch"-induksjonen.

Den er basert på en progressiv, likevel relativt rask avslapningsprosess. Den virker på denne måten, og jeg utfordrer alle til å komme opp med en bedre. Dette er så nært som du kommer de magiske ordene.

Trinn en er enkelt. Bruk en skala fra en til ti, hvor ti er mest avslappet, begynn med å spørre klienten hvor avslappet de føler seg akkurat nå. Så får du ganske enkelt klienten til å sette seg opp i stolen og løfte tærne fra bakken, samtidig som de plasserer hendene på knærne, strekker armene og med håndflaten vendt oppover. De må bøye hodet litt bakover og vende øynene oppover for å se i taket, og heve skuldrene en smule.

Trinn to er å få hele kroppen til å slappe av, ved å bevege seg fra toppen til bunnen, slik som dette;

"Jeg vil at du nå puster godt og dypt inn... når du puster ut, lar du øynene dine lukkes..."

Pust nå inn ... og mens du puster ut, la ditt tunge, tunge hode falle fremover...

Pust nå inn ... og mens du puster ut, la hendene dine og armene dine slappe av...

Pust nå inn ... og mens du puster ut, la skuldrene dine senke seg...

Pust nå inn ... og mens du puster ut, la føttene dine slappe av mot gulvet...

Pust nå inn ... og mens du puster ut, forestill deg at du ikke har noen ryggrad, ingen ryggmarg...

Forestill deg at alle knoklene i den øvre halvdel av kroppen din har blitt til gele...

Og en gang til... pust inn... og mens du puster ut, la alle musklene i hele kroppen din slappe av... la dem få fullstendig hvile... forestill deg at armene og bena dine føles så tunge og trøtte... forestill deg at hele kroppen din føles tung og trøtt...

som bly... armene og bena dine føles som bly... hele kroppen din føles som bly...

så tung og trøtt... forestill deg at fingrene blir numme... forestill deg at tærne og føttene dine blir numme... forestill deg at alle musklene i ansiktet ditt blir numme..."

Du kan til og med putte inn noen linjer om å skru av alle lysene i en bygning hvis du vil legge til noe eller hvis du er litt usikker når du skal ta den første prøveturen.

Det beste med denne innføringen er at den tar klienten fra en fysisk unaturlig posisjon til en helt naturlig posisjon med bare syv lette bevegelser. Og gjett hva... alle føler seg ekstremt avslappet innen 60 sekunder!

Så, hva som enn skjer, ikke ødelegg effekten ved å spørre klienten om de fant det avslappende eller ikke. Dette er et åpent spørsmål og inviterer til alt for mye selvransakelse for klientens del. Istedenfor – og her bruker vi igjen språket for å få det svaret vi ønsker – spør vi; "på en skala fra en til ti, hvor ti er mest avslappet, hvor avslappende var det?"

Alle rapporterer høyere score enn de hadde da du begynte og de fleste vil svare åtte eller ni og hvis du er heldig, ti. Det spiller på innbilning mer enn den fysiske utmattelsen som går hånd i hånd med å stirre på et punkt på veggen.

Det er andre mer spissfindige fordeler med denne induksjonen som kanskje ikke synes ved første øyekast. For eksempel, den kan gjentas med en gang, og med passende suggesjoner om at "neste gang vil du føle deg enda mer avslappet" har den nesten alltid en kumulativ effekt, noe som sikrer suksess.

En annen fordel er at prosedyren kan tas vekk fra sesjonen som en avspenningsøvelse for dem som trenger smertemestring eller trenger å proppe seg med selvtillit før de skal i et møte. Fulgt av et halvt dusin selvsuggesjoner virker det hver gang.

Og det er ritualet med å utføre de fysiske bevegelsene som klienter alltid setter pris på i tillegg til den fysiologiske effekten det har å puste dypt og slappe av i

kroppen bit for bit. Når de setter føttene flatt på gulvet, er de mer enn klar til å føle seg avslappet!

Og til slutt, hvis du ikke la merke til det, er det ikke sagt ordene hypnose eller søvn i det hele tatt. Faktisk, i terapirommet, blir jeg mer og mer vant til å fortelle klientene at i deres tilfelle, føler jeg at det vil være bedre å gå vekk fra hypnose, noe som ikke alltid fungerer, og isteden bruke denne utrolige nye avslappingsteknikken, som alltid fungerer. Dette har en ekstra fordel med å berolige dem som er nervøs for hypnose og fraråder de som ikke er det fra å si ting som "ingenting skjer" eller "jeg føler ingenting" eller "det virker ikke".

Hver gang jeg har truffet en klient som er nervøs for hypnose, har jeg alltid brukt denne strategien – fortalt dem at vi vil gå vekk fra å bruke hypnose og istedenfor gå for en ny type avslappingsterapi... og så bare hypnotisere dem likevel.

En flott måte å avslutte en sesjon på er å si til klienten "ring meg om noen uker og fortell meg hvordan det går!" Forhåpentligvis gjør de ikke det, men det er en ganske positiv og sikker måte å runde av på før du viser dem døren. En annen god replikk er "vil du betale kontant eller med kort?"

En mangeårig venn av meg, som også er hypnoterapeut, hadde gjort hele operasjonen til en kunst. Han var nordfra og en Yorkshiremann til fingerspissene så stilen hans var ganske direkte og han kastet aldri bort tiden. Da jeg første gang så ham i arbeid ble jeg meget imponert over stilen og effektiviteten hans. Han ville fortelle klienten at når de var avslappet nok til å la øynene lukkes, ville han spille behagelig musikk som ville hjelpe dem å slappe enda mer av og å hjelpe til med å forsterke suggesjonene han skulle gi dem. Så snart de lukket øynene og han var sikker på at de ikke kom til å åpne dem igjen, trykket han på en knapp på pulten og nydelig musikk begynte å spille på lydanlegget han hadde installert på kontoret sitt. Det snedige var at han hadde spilt inn alle de vanlige suggesjonene om å slutte å røyke på samme disken og mens klienten takknemlig slappet av det neste kvarteret, kunne han studere løpsstatistikken i dagens avis. Om våren og sommeren, hendte det at han gikk stille ut på brannstigen og tok seg en røyk.

Hans kur for å være overvektig var også briljant i all sin enkelhet. Han trodde fast på at den eneste grunnen til at folk ønsket å gå ned i vekt var for å bli mer attraktiv for det motsatte kjønn; helse og velvære var ikke engang nevnt på de fleste ønskelister og dette er nesten helt sikkert en meget skarp observasjon av virkeligheten. Han fortalte meg at 99 prosent av de som kom inn døren for å få hjelp til vektredusering var kvinner og han hadde skreddersydd teksten sin presist for å møte disse kriteriene. Det var like ukomplisert som det var kort, og så snart induksjonen var oppnådd, gikk han rett til poenget vel vitende om at ordene hans ville ha betydning, og slå an en akkord i hodene til dem hvor selv ikke bestevennene engang ville fortelle dem sannheten. "Du vil ikke være feit og stygg og frastøtende på alle, vil du? Hvem kommer til å like deg når du ser slik ut? Så det er best for deg at du mister vekt før du mister hele livet ditt. Sånn, nå kan du våkne. Det blir førti spenn, takk." Og det var det hele. Hvis jeg ikke hadde sett det selv, ville jeg aldri ha trodd det, men dette var måten han så på klienter, på et samleband med én hvert kvarter. Og det virket – hans rykte i Halifax var formidabelt og han hadde ventelister som strakk seg over uker.

I mitt arbeid på scenen, har jeg brukt oppreist bakover sving (backward postural sway) induksjonen i 25 år og denne måten å arbeide på har blitt kopiert av alle scenehypnotisører siden, inkludert Paul McKenna. Selv om den er rask, er du bundet av det faktum at du må gå langs hele rekken av potensielle firvillige og hypnotisere dem hver for seg, en etter en, og dette tar i virkeligheten ganske mye tid. Det kan også bli ganske kjedelig for et publikum. Når de første to eller tre har

gitt tapt, må publikum sitte høflig og vente på at det skal begynne å skje noe. Misforstå meg ikke, denne innføringen har gjort sin nytte i løpet av årene, og spesielt i 80-årene var publikum henrykt over denne. Det ga meg også muligheten til mye humor og å slå av noen spøker, noe som holdt på publikums oppmerksomhet.

Sannheten er likevel at moderne folkemengder har ikke den type tålmodighet lenger. Visste du at den store utbryteren Harry Houdini lot publikum vente i tredve minutter mens han kom seg ut av den store kisten med hengelås? Faktisk hadde han kommet seg ut på under ett minutt og satt bak sceneteppet og brukte tiden til noe mer fornuftig, som å studere løpslistene i dagens avis, før han triumferende gikk tilbake på scenen. Likevel, førkrigs publikum ble fengslet av dramaet. I dag er tiden man kan holde på oppmerksomheten ørlite kortere, så farten er viktig. Denne induksjonen gir deg svaret.

Den har vært så suksessrik at nå bruker jeg den hver gang, til og med på scenen hvor den kan spare meg for ca 15 minutter. Dette er gode nyheter fordi det betyr at jeg ikke lenger må banke på døren som en galning rett før restauranten stenger. Min eneste bekymring er at den vil bli kopiert av kylling-i-en-kurv-stil hypnotisører som, etter akkurat å ha lest dette, sikkert vil ta den på en prøvetur ved første anledning. Dessverre, er den ideell for puber og barer i Benidorm fordi den vil gjøre at selv de tragisk inkompetente kommer i gang med sine mer eller mindre obskøne forestillinger.

### **Hukommelsestap assosiert med hypnose**

De mest vanlige opplevelsene hos den hypnotiserte klienten som har med å gjøre hva de husker av hendelsen, strekker seg fra de som husker alt til de som ikke husker noe i det hele tatt, med et stort grått område i midten som er de som kan huske mesteparten, de som husker bare noen ting og de som husker svært lite.

Frivillige som husker alt vil vanligvis fortelle at de føler de har vært under hypnose den lengste tiden. Dette er i alle fall sant når vi snakker om sceneopptredener med hypnose. De subjektene som ikke husker noe som helst sier nesten alltid at de har vært på scenen noen få minutter maks, og i noen tilfeller vil sverge på at de har nettopp kommet opp på scenen og er til og med utålmodig etter at showet skal begynne, til stor forlystelse for publikum!

Til og med etter en detaljert utspørring er det i praksis umulig å forutsi disse varierende opplevelsene – hver klient kommer til å oppleve noe litt forskjellig, det kommer ikke bare an på deres personlighet, karakter og deres individuelle forventning, men også hypnoterapeutens fremtreden og under hvilke omstendigheter hypnosen blir utført.

Spontant hukommelsestap er delvis en myte som oppstod ved et uhell av noen scenehypnotisører. I England spør nesten alle scenehypnotisører de frivillige hvor lenge de tror at de har vært på scenen på slutten av showet. Dette var en trend som ble startet i 40-årene av Peter Casson og er et ledende spørsmål. På grunn av den totale konsentrasjon på, og involvering i, aktivitetene i det som for dem er en ny og ukjent opplevelse, er det ikke så overraskende at de frivilliges vurdering av tiden de har vært på scenen kan variere mellom alt fra et par minutter og en time når sannheten er mer som to timer eller mer. Publikum gisper av begeistring! Åhh, Ah! sier de. Det er sikkert sånn at når de tror de har vært på scenen bare et par minutter, så må de ha glemt alt? Ehh, nei. De kan huske alt, vel ikke hver eneste lille detalj selvfølgelig, men sikkert hovedsakene og vil være i stand til å beskrive på en ordentlig måte hva som har foregått minst like bra som en ikke-deltakende

publikummer. Likevel, illusjonen om hukommelsestap er skapt og henger seg fast som gjørme på et teppe og har etablert seg som enda et forutfattet syn på hypnose.

For scenehypnotisøren, er fantasirikheten til en frivillig av største betydning; de mest fantasifulle karakterene blir de beste underholderne og hvis de behandles riktig og ansvarlig, skulle det ikke bli noen problemer.

I den terapeutiske situasjonen, kan noen klienter søke hjelp etter å ha sett en hypnotisør på en scene eller på TV. Det kan hende at de har forutfattede meninger og urealistiske forventninger. Et godt tips er å stille dem spørsmål som "hva tror du jeg må gjøre for å hjelpe deg?" eller "hvordan tror du jeg kan hjelpe deg i dag?"

Et virkelig godt spørsmål å stille er, "hvordan ser du på ditt problem?" Ved å svare på dette vil klienten straks sette seg selv i terapi fordi han eller hun vil begynne å snakke om problemet sitt uten noen flere spørsmål. En overflatisk undersøkelse av disse sakene kan avsløre mye om klientens forventninger. Ved å stille denne type spørsmål, er det også mulig forsiktig å overføre ansvaret for behandlingens suksess til klienten selv. I dette tilfellet blir hypnoterapeuten mest som et talerør for klienten, til å snakke ut om sine egne problemer.

Etter en vellykket påvirkelighetstest, er det ofte en god ide å si noe som likner på "Du er en god kandidat for denne formen for behandling." Etter en ikke så vellykket påvirkelighetstest, eller en direkte mislykket en, kan du "utnytte" situasjonen ved å si noe som likner på "Utmerket! Dette viser meg at du kan konsentrere deg og ikke blir så lett distraheret, noe som betyr at du er en god kandidat for denne formen for behandling."

Når du driver med terapi er det ofte viktig å minne klienten på at i tillegg til å ha det ønskede resultatet, vil terapien gi dem velvære. Faktisk vil alle klienter føle at de har noe igjen etter en sesjon ganske enkelt pga fornemmelsene og følelsene av avslapping som kommer av behandlingen.

Hvis klienten skal få utdelt en CD til hjemmebruk, er det viktig å påpeke at opp-taket vil hjelpe dem å sove – som det selvfølgelig vil. Noen ganger oppnås ikke suksess, bare fordi klienten konsentrerer seg for hardt på hva som foregår, istedenfor bare å slappe av, og gi slipp på seg selv. Å høre på suggesjoner som det siste du gjør om kvelden er en så god måte som noen å få frem budskapet på, spesielt siden vi alle passerer gjennom den hypnotiske tilstanden mens vi sover likevel. Å bombardere hjernen med suggesjoner på denne tiden er som å kaste gjørme på veggen – noe av det kommer til å henge seg fast. Alt som trenger å skje er at et par suggesjoner slår rot og den ønskede effekten kan oppnås. Det spiller ingen rolle om klienten sovner mens CD-en spilles.

### **Viktigheten av repetisjon**

Fakta: de fleste hypnoterapeuter røyker ikke! Dette er delvis fordi repetisjon setter seg fast! Selv hypnoterapeuter er mottakelige for selvsuggesjon etter å ha blitt utsatt for det dag inn og dag ut.

Repetisjon betyr forsterkning. Det er en av grunnene til at hypnoterapeuter vil se klientene mer enn en sesjon, ofte avtaler de tre eller fire. Min personlige syn på denne praksisen er at det i de fleste tilfellene ikke er nødvendig, spesielt siden moderne teknologi har gjort det mulig å lage opptak med eksellent kvalitet.

Hva kan jeg muligens si neste uke som jeg ikke kan si denne uken? For relativt rettfrem behandlinger som røykeslutt, kan alle forsterkninger gjøres med en CD.

Teknologien er så billig og tilgjengelig nå for tiden at dette gir mye større mening; det kan også bety en betraktelig tidsbesparelse og penger for klienten. Selvfølgelig betyr ekstra sesjoner ekstra inntekt – noen hypnoterapeuter er så frekke at de legger til unødvendige ekstra sesjoner for å øke inntekten sin. Veldig slemt! Man må finne balansen mellom hva som er et rettferdig bytte – dine tjenester og en kur i bytte mot penger – og hva som er svindel. Jeg hørte en gang om en hypnoterapeut som fikk en klient til å ha over to hundre sesjoner! Det kaller jeg uforskammet.

### **Å avslutte hypnose**

Mange hypnoterapeuter bringer sine klienter gradvis og forsiktig ut av hypnosens for å maksimere følelsen av avslapping. Dette gjøres vanligvis ved å telle tilbake fra ti, akkompagnert av suggesjoner om at subjektet "kommer opp igjen til lyset" og lignende. Dette er, etter min mening, ikke bare unødvendig - det kan virke mot sin hensikt.

Jeg informerte i begynnelsen om at det er viktig å forklare klienten hva som kan forventes av å oppleve hypnose. En gradvis avslutning på den hypnotiske tilstanden gir ikke klienten en sjanse til virkelig å sammenligne en vanlig oppvåkning, med den dype og grundige avslappingen som er hypnose. Jeg foretrekker en mye mer direkte måte når det gjelder dette, og den er omtrent slik;

"Jeg kommer nå til å telle 3, 2, 1, og når jeg har gjort det, vil du åpne øynene dine og føle deg meget avslappet og ha et stort smil i ansiktet... 3, 2, 1."

Dette gir klienten tid til å skjelne mellom de to følelsene, i tillegg til at suggesjonen om at de vil komme til seg selv med et stort smil er uimotståelig, og bidrar til effekten – med andre ord suggesjonen om å smile er også med på å overbevise.

### **Noen problemer assosiert med hypnose**

Hvis det var mulig å skrive en bok om hypnosens problemer, ville det mest sannsynlig vært 99 sider om de innbilte problemene med hypnose, og bare en side med det virkelige problemet, som er at de fleste problemene er innbilte. Disse innbilte problemene er vanligvis et resultat av forutinntatte inntrykk, ubevist formidlet gjennom sensasjonelle avishistorier og vandrehistorier, og de kan synes ødeleggende for noen mennesker.

På samme måte som forventning kan ha betydning for hvor gunstig resultatet av en sceneopptreden eller terapisesjon blir, kan den samme forventningen virke som et tveegget sverd og kan ofte introdusere en "joker" til prosessen. Dette er grunnen til at hypnoterapeuten må utvise største omsorg og omtanke, å være oppmerksom på alle detaljer hele tiden. Suggesjoner må alltid bli gitt med følelse og må være gjennomtenkte. Hver nye suggesjon bør behandles med forsiktighet. "Tenk igjennom det" er den gyldne regel. "Bruk hjernen før munnen" er en annen.

Når det gjelder både terapeutisk hypnose og scenehypnose, spesielt når det gjelder scenehypnose, bør du legge deg følgende enkle sett med regler (eller etikk) på minnet.

- Frivillig deltakelse er av ytterste viktighet, inkludert retten til å trekke seg når som helst
- Velinformert samtykke bør være gitt av deltakerne
- Selvsikkerhet bør observeres hele tiden, inkludert anonymitet hvis det er passende

- Debriefing bør være tilgjengelig hvis ønskelig
- Fysisk og mental helse skal ivaretas, dette inkluderer å unngå situasjoner som kan føre til forlegenhet, ydmykelse eller skade på selvfølelse
- Profesjonell ledelse bør inkludere integritet, ansvarlighet og pålitelighet fra artisten eller terapeuten

### Noen Nyttige Fraser for Avslutningen av en Scene Opptreden

På grunn av avtalen, eller forståelsen, som er inngitt mellom scenehypnotisøren og subjektet, er det svært usannsynlig at noen av suggesjonen vil fortsette å ha noen virkning etter at opptredenen er over. Likevel, og dette er mer for publikums skyld enn for den frivillige, finnes der noen hoved-plattheter som kan sies på slutten bare for å gjøre alle fornøyd, og de er noenlunde som dette;

”Når du våkner opp, er alt tilbake til det normale; alt jeg har sagt til deg vil være helt forsvunnet; du vil føle deg og være akkurat som da du var før du kom opp på scenen i kveld; med andre ord, du vil være helt som du pleier å være.”

Når alt kommer til alt, er du kaptein på din egen skute og du er den som vil bli holdt ansvarlig! Hypnose i den terapeutiske situasjonen skjer bak lukkede dører og innebærer konfidensialitet. Hypnose på scenen foregår i full offentlighet og hvert feiltrinn, hver feil, hver minste uprofesjonelle detalj vil for din del bli plukket på av en haug med hyperkritiske, jeg ville ha gjort det slik, baksetesjåfører som finnes i alle slags publikum. Hypnose på scenen skal være en trygg og harmløs underholdning – det er med sikkerhet en av de tryggeste stedene å utføre hypnose fordi alt skjer i full offentlighet. De siste årene har det i England vært minst et halvt dusin saker hvor klienter har anmeldt hypnoterapeuter for seksuelt misbruk. Når det er sagt, så er ikke hypnose på scenen helt risikofritt, og for å finne ut hvorfor, bør du lese videre. Det er tid for å se litt nærmere på noen av aspektene som har kommet frem i dette kapittelet.

## Suggesjonens egenskaper



**Suggesjon; forslag, rapport, idè, innblanding, antyde, insinuasjon, beskrivelse, inntrykk, sans, betydning, hjerne, oppfatning, formål, hensikt, sak, nøkkelord.**

Med en person som er mottakelig nok, kan den moderne hypnoterapeut påvirke og gjøre samme ”mirakelkur” som Mesmer utførte i Paris for over to hundre år siden. Forskjellen er at i disse moderne tider bruker ikke hypnoterapeuten en elegant skarlagensrød kappe og får deg til å holde på lysende pærer. Disse nye utgavene kler seg pent og setter deg i en behagelig skinnsofa. Man får ikke lenger dyrisk magnetisme fra universet strøket over kroppen. Med bare noen få velvalgte, forsiktige, rolige ord blir sinnet åpent for suggesjoner, som om Mesmer selv går i rommet. Sagt med andre ord, her er vi to hundre år fram i tid, og fortsatt bruker vi eksakt samme rutine/fremgangsmåte, selv om klærne er mindre fargefulle. Så

selv om hypnose er ren suggesjon, hva er da alt oppstyret om. Dersom hypnose er ren suggesjon, eksisterte hypnose virkelig fra starten? Dersom hypnose er ren suggesjon, hvorfor kalle det for hypnose?

For å forstå hypnose, må du først og fremst huske at det ikke virkelig eksisterer, ikke i fysisk/kroppslig betydning. Hypnose er ubegripelig, det er ikke et produkt. Det er heller et begrep eller forestilling.

Husk at ordet hypnose kommer fra det Greske ordet hypnos, som betyr søvn. Og det er nettopp hva hypnose ikke er. Du må også huske at hypnose er suggesjoner. Faktisk var det slik at opphavsmannen til ordet hypnose, senere innså at han hadde feilet på dette området, slik at han senere gikk tilbake på bruken av ordet. Han brukte mange fruktløse år på å bruke ordet "neurypnology" og gjøre det populært uten noen som helst suksess noensinne. Tror du du ville klart det?

Så la oss glemme hypnose fordi det er et feil ord for å beskrive fenomenet som vi er interessert i og som i virkeligheten er suggesjoner eller neurypnology (vi bruker likevel ordet i dette kurset, fordi det er dette ordet som er kjent og utbredt).

Men hva er suggesjoner? Det er i alle fall mange forskjellige sorter suggesjoner. Først har vi lett muntlige suggesjoner. Tenk deg for eksempel at telefonen ringer, og du er opptatt med et gjøremål, og du sier til din venn "vær så snill å ta telefonen". Og han tar den for deg. Han har da respondert på din verbale suggesjon om å ta telefonen. Noe som også kunne oppfattes som en kommando. "Kan du ta telefonen". Faktisk er dette en perfekt fornuftig anmodning, som din venn responderte på – spørsmålet, kommandoen eller suggesjonen om å ta telefonen.

Tenk deg en gang til at du er hjemme og telefonen ringer igjen, denne gangen har du munnen full av noe du spiser på, så nå gir du din venn et blick og øynene dine beveger seg til telefonen, og han tar den på vegne av deg. Han har igjen respondert på din suggesjon, denne gangen responderte han på en ikke-verbal suggesjon.

Prøv å stå på hjørnet av en travel gate, stirrende opp på en sky med den ene hånden beskyttende mot sola foran øynene, sjansen for at mange av de forbi passerende vil ta et raskt blick mot himmelen er stor. Og her opplever du en indirekte, ikke-verbal suggesjon, eller hva du velger å kalle det.

Kroppsspråk er et annet eksempel. Du trenger ikke eksamen i psykologi for å vite når noen flørter med deg, eller når noen ikke liker deg, eller når noen forteller deg en løgn. Hver dag bombarderes vi i bokstavelig forstand med tusenvis av suggesjoner. Dette er hvordan og hvorfor annonser virker, og oppfattelsen av suggesjoner er en av de tingene som påvirker oss i hvordan vi oppfatter verden.

Vår reaksjon på disse eksterne stimuli er vanligvis å oppføre oss på en måte som er klart definert, og som er innenfor det som er forventet, og sosialt akseptert. Med andre ord, når en kelner spør om vi vil ha noe å drikke, svarer vi på en måte som er i samsvar med situasjonen.

Dersom du blir konfrontert av en høylydt full pøbel, vil du endre din oppførsel uti fra humør og om du er en type person som ønsker å unngå denne situasjonen. Eller om du er en person som liker denne type utfordring. Din respons vil med andre ord bli skreddersydd for å tilpasse behovene i situasjonen, som vil passe nært til din personlighet og karakter.

Men vi kan ikke forvente at alle reagerer på denne måten. En middelaldrende lærer vil reagere på et signal sendt av en politimann på en helt annen måte enn en

kriminell med en fortid hvor det å takle autoriteter er annerledes. Begge har hver sin måte å reagere og takle situasjonen på. Begge vet hva som forventes av dem i den gitte situasjonen, og vil reagere deretter.

Så hvor ender enkel suggesjon, og hvor begynner hypnosen? Vel, det er et lure-spørsmål, for spørsmålet skulle ikke vært stilt i utgangspunktet.. Husk at det spiller ingen rolle hvor "dypt" en person tilsynelatende er hypnotisert, for fortsatt er det kun suggesjon det eneste de reagerer på. I stedet for å spørre hvor dypt en person er hypnotisert, vil det være mer korrekt å spørre i hvilken grad en person reagerer/responderer på suggesjonen og derfor til hvilken grad er personen hypnotisert.

Den verbale suggesjonen eller befalingen som gis av hypnoterapeuten er tolket på samme måte. Subjektet bør respondere på passende måte. Men det er mer enn det. Enten du tar plass i teateret, blir fulgt inn på politistasjonen eller går inn til hypnoterapeutens venterom, sansene våre er bokstavelig talt bombardert med signaler som spiller en rolle i å forsterke inntrykket av personen du snart skal møte.

På teateret er det mange mennesker som har betalt for å se den som skal stå på scenen. Om han er god vil han gjøre en god prestasjon, han vil ta styringen over din oppmerksomhet. Faktisk det at du sitter der i utgangspunktet betyr at du har en viss anelse om denne personens evner. Og akkurat slik er det når du sitter på hypnoterapeutens venterom. Dersom du har hørt at han/hun ikke er så flink, eller at filmen du vil se er dårlig, da ville du ikke ha vært der i utgangspunktet. Så det faktum at du er der betyr at du har en innstilling som gjør at du forventer deg noe positivt. Akkurat som for to hundre år siden da folk ble inspirert av Mesmers's lyspærer. Den moderne "mirakelskaperen" imponerer med sine diplom – vi vil se nærmere på dette i et annet kapittel - og om han er smart gir han journalisten i den lokale avisen en "smakeprøve", for å få litt gratis reklame.

Det er ikke noe magisk eller mystisk med hypnosens kraft, det er bare det at de (hypnoterapeutene) vet noe som du ikke vet, og det er noe som alle de gode hypnoterapeutene oppdager veldig tidlig. Hypnose kan være alt i sinnet, men flertallet av mennesker tror på det de er blitt fortalt at de skal tro. Faktum er at langt de fleste mennesker virkelig tror på det de leser i Se og Hør.

Alt dette får det til å høres ut som om ikke folk er hypnotisert i det hele tatt og at de bare tror at de er hypnotisert, men blir ikke det da det samme? Det er i alle fall like bra. Og det høres nesten ut som om personene på scenen eller klinikken bare går med på en rekke forslag/suggesjoner. Men hvorfor skal de gjøre det? Er vi virkelig så godtroende at vi ville latt en totalt fremmed narre oss på denne måten, eller er det noe mer ved dette fenomenet kalt "suggesjonens makt" som vi ikke har fått med oss.

Dr. Graham Wagstaff som er lærer i psykologi på Universitetet i London mener at det ikke finnes en slik ting som transe, hypnose eller lignende. Dette er et ganske tynt utsagn, men faktum er at Dr. Wagstaff har helt rett. Bare tenk et øyeblikk på hva dette betyr. Bortsett fra i filmer med dårlig budsjett, har du egentlig sett noen som er i transe? Dette kommer kanskje som en stor overraskelse, men det er ikke et eneste dokumentert tilfelle av at noen kan bevise at de er i transe, ikke en gang i Amerika.

Medisinske bøker og journaler er fulle av eksempler på personer som er fiksert, eller som er i koma, eller en tilstand av hystera, men sørgelig nok ingen transe. Det finnes simpelthen ikke. Den eneste grunnen til at vi tror på transe er at vi er feilinformert fra filmer. Ordet transe er blitt fordreid, som så mange andre ord uten egen mening eller verdi, også er blitt. Det "Ubevisste" er et annet slikt ord.

Voodoo heksedoktoren driver sin kraft fra suggesjon på akkurat samme måte som den onde hypnotisøren, med det svingende lommeuret gjør i fantasifilmene, som er laget for vår underholdning. Ingen av dem har noe ekte hovedinnhold. Men før du får sagt hokus pokus tror "alle" det de har sett på det sølvgrå lerretet. Og vi blir sittende fast med disse forestillingene.

La oss ta en titt på Dr. Wagstaffs eksperimenter. Den første involverer en klasse psykologi studenter. Han ledet dem alle gjennom en standard hypnotisk induksjon, som for letthets skyld ble avspilt fra video, for så å gi dem en test hvor de kunne måle effekten. Mens de responderer på suggesjoner om at armene blir lettere enn luft, begynner mange av studentenes armer å løfte seg opp i luften. På slutten av eksperimentet var mange av studentene forundret over opplevelsene. Noen rapporterte at det faktisk følte som om de var hypnotiserte, det så helt klart ut som om de alle var hypnotiserte, og de viste helt klart symptomer på å være hypnotisert - oppførselen på ekstrem avslapping og responsen på suggesjoner, men da de undersøkte nærmere viste det seg at nesten alle hadde valgt å følge suggesjonene og de følte ikke at de var i transe. Dersom de trodde de skulle oppleve en transelignende tilstand av forandret bevissthet, ble de selvsagt skuffet over at det ikke skjedde, og ikke burde det det skje heller. Et annet interessant poeng var at med en gang en student nevnte at han følte seg veldig avslappet, men rett og slett bare gikk med på suggesjonene, var snart resten av elevene enige om at det var mye av det samme de hadde gjort, men noe skjedde fordi flestparten responderte på suggesjonene, og det er det vi ser etter. Det som faktisk skjedde var at de oppdaget sin egen respons, men de følte at de ikke var i stand til å oppleve hypnose alene som et fenomen.

Problemet oppstår i det vi spør en testperson om de følte noe utenom det vanlige eller ikke; til det spørsmålet må svaret være at de ikke opplevde noe utenom det vanlige fordi hypnosens tilstand i seg selv ikke er noe uvanelig. Faktisk, som vi har sagt før, tilstanden av avslapping og suggesjon som vi kaller hypnose skjer oss alle minst to ganger i døgnet. Dr. Wagstaff spør studentene om å definere hypnose, men hypnose kan ikke defineres på annen måte enn at det er en tilstand av avslapping og økt mottagelighet til suggesjoner.

Selvsagt ville det vært bedre å spørre hvor mye lettere det ville vært å følge forslagene som ble gitt. Det er selve nøkkelen. All hypnose er en sinnstilstand der man er mer mottagelig for forslag. Når hypnotisører gjør sin opptreden på scenen, ser det alltid ut for de i publikum som ikke deltok, at de frivillige virkelig var i en form for transe der hypnotisøren hadde total kontroll, og det er der forvirringen ligger. Men situasjonens sannhet er at scenehypnotisøren er veldig flink til å få deres frivillige til å opptre på den måten som de gjør, fordi folk som blir hypnotisert på scenen så vidt får en mulighet til å tenke eller analysere akkurat hva som skjer. Forslagene kommer så kjapt og glatt, det er nesten ikke et øyeblikk til å analysere eller å stille spørsmålstegn ved de frivilliges reaksjoner og handlinger. Det kan argumenteres med at en slik glatt og sleip opptreden skyldes mer en god sceneforståelse enn hypnose, og jeg ville vært enig, men nå igjen driver vi igjen og ser på en prosess i arbeid, en prosess vi kaller hypnose. Man kunne være fristet til å mistenke at hele den langtekkelige prosessen av hypnotisk induksjon ikke er noe annet enn en rutine for å fokusere hjernen til å ta imot suggesjonene. – og det er igjen riktig. Alt hypnoterapeuten forsøker å gjøre, er å fange din oppmerksomhet.

Det andre eksperimentet er litt mer rett frem. En student fra et annet universitet meldte seg frivillig til å være med i et eksperiment som skulle være til fordel for psykologiklassen. Da han meldte seg som frivillig visste han ikke hva det gikk ut på. Idet eksperimentet skulle begynne, fikk han imidlertid en anelse om hva han

hadde begitt seg ut på. Han ble bedt om å etterligne væremåten til en veldig godt hypnotisert person, og reagere slik han trodde en virkelig hypnotisert person ville gjort. Det som skjedde var at han leverte en Oscar vinnende opptreden. Da han ble bedt om å oppføre seg som en 8-åring, han gjorde det naturlig, han begynte å suge på tommelen og mumle med en intens og overbevisende oppførsel akkurat som en 8-åring, helt uten å være hypnotisert.

Så hva er det du sier doktor, at hypnose ikke eksisterer, at det eksisterer, men kan forfalskes, eller at selv om det kan forfalskes så finnes det ikke? En orgasme kan forfalskes, men det betyr ikke at den ikke finnes. Man møter de samme vanskene dersom man prøver å definere en orgasme, som når en vil definere hypnose. Begge er behaglige, begge resulterer i et utslipp av kjemikalier i hjernens behag-senter, og begge kan bli rettferdig beskrevet i det innviklede språket - åh ja, de kan begge forfalskes.

Med hypnose er det en forandring i oppførsel, som kan observeres og derfor måles, og med orgasmer er det produksjon av væske som også kan observeres og derfor måles. Det Dr. Wagstaff har bevist er at effektene produsert under hypnose, like lett kan komme uten hypnose.

Murere som danser som en ballerina på scenen kan enkelt og greit reagere på forslagene, og det er klart for hypnotisøren at han kunne danset like godt uten hypnose. Forskjellen er imidlertid at han mest sannsynlig ikke ville gjort det - hadde det ikke vært for situasjonene han befant seg i, nemlig et sceneshow som gir de riktige omgivelsene for en slik opptreden. Hva som skjer under slike omstendigheter er at spenningen av å være i et ukjent miljø blandet med mystikken og en dyp avslapping, gir en kjemisk ubalanse i hjernen. Folk føler faktisk som om de har blitt hypnotisert og som en konsekvens kan være å bli overtalt til å miste alle hemninger. Og husk at de frivillig kommer til scenen, og er villig til å utføre de forslagene som kommer. Når de er ferdige kan de jo enkelt og greit si "Ja men, jeg ble jo hypnotisert".

Det er det samme som forekommer når Amerikanske kristne går på scenen og bruker de samme utprøvde og testede hypnoseteknikkene på sitt publikum. I stedet for å danse rundt på scenen som en ballerina, begynner godt oppførende mennesker å gå rundt og rope "Halleluuuja" og prise Herren og mye annet.

Mennesker har en tendens til å oppføre seg annerledes når de får et puff inn i scenelyset eller når et kamera er rettet mot dem, og de spør seg selv siden "hvorfor gjorde jeg dette"? Men det ligger noe dypere bak dette, noe som har en vitenskaplig forklaring. Svaret har mer å gjøre med det faktum at under disse uvanlige forholdene, tatt i betraktning forventninger, avslapping, forslag, sugesjoner, er individer bokstavelig talt mesmerisert til å følge resten av gruppen. Hypnotisører er mestere i å manipulere.

For mange år siden, tidlig på 1980 tallet ble jeg spurt om å holde en tale til the Legal Society at Liverpool Universitet. Det var ukjent for meg at Dr. Wagstaff var blant publikum og var en av de frivillige til å ta del i en kort demonstrasjon av hypnose på slutten av talen, sammen med noen studenter. Han forfalsket sin egen opptreden på en fantastisk måte, han til og med jafset i seg løken sammen med de andre tingene. Det han fikk ut av eksperimentet var en bekreftelse på sine egne forventninger. Dessverre tok han seg ikke tid til å spørre de andre som deltok om deres opplevelse. Jeg synes å huske at det var fem prøve kandidater til sammen og at en av dem kommenterte at han følte seg "flokete/skrullete" etterpå. Ordet elefant dukket med en gang opp i tankene.

Det Waggie, kallenavnet han fikk av noen av studentene, skulle ha gjort var å gripe muligheten og undersøke hvorfor de frivillige opplevde forskjellige ting. Det ville vært bedre og mer nøyaktig, for ikke å si mer interessant forskning. Det er ikke personlig doktor, men du har ikke den erfaringen jeg har. Jeg forstår absolutt at du er skeptisk og det burde du være, men prøv å stå foran femten hundre dritt lei, sure og grinete skotter i Edinburgh for å bevise poenget – det har jeg gjort, og ikke du.

Siden den minneverdige anledningen, har Dr. Wagstaff og jeg deltatt på TV i England ved minst to anledninger, hvor vi begge argumenterer for vår sak. Innholdet for disse dokumentarene er mye de samme. De viser litt bilder av meg som jobber med en person på scenen etterfulgt av korte intervjuer av personens opplevelser av hypnosen. Alle er overbevist om riktigheten i hypnose. Noen husker mesteparten av hva som skjedde mens andre husker veldig lite. Alle har samme mening om at de vet hva de gjorde, de kunne bare ikke dy seg. Så blir Dr. Wagstaff hentet inn på scenen og fortsetter programmet med å forvirre seerne med å si at hele greia kan bli forfalsket. Begge to får sine 250 dollar tilsendt i posten et par uker senere, og slik er det til neste gang.

Den sørgelige med dette er at doktoren og jeg egentlig har den samme meningen, og det er at hypnose virkelig er en måte å bruke fantasien og bli med på forslagene. Eneste forskjell er vår mening om dens verdi og effekt. Om det brukes som en behandling er det vel og bra. Det er mindre vitenskaplige prosedyrer rundt som vi skal se senere. Dersom det kan få folk til å løpe rundt som kyllinger får så det være...

Vi kan alle oppføre oss ekstraordinært og på uvanlige måter når vi står ansikt til ansikt med ekstraordinære og uvanlige omstendigheter, og dette har like mye med menneskets natur å gjøre som med andre vanlige mønstre av menneskers oppførsel. Mennesket tilpasser seg måten de fremstiller seg selv på, og måten de omgås sine umiddelbare omgivelsene på, sett i lys av omstendighetene.

De fleste av oss oppfører seg annerledes dersom de skulle møte dronningen enn når vi er på en fotballkamp. Til og med klærne er annerledes med mindre du er fotballspiller, i det tilfellet oppfører du deg som deg selv som du pleier. Enten vi skal besøke terapeuten eller om vi skal opp på scenen som frivillig, er oppførselen vår tilpasset situasjonen. Vi kan alle spille rollen som hypnotisert person når situasjonen forventer det, på samme måte som vi kan spille en uskyldig person fra utlandet, når det spanske politiet arresterer deg for besittelse av noen få gram cannabis.

## Påvirkelighet, mottakelighet og det optimistiske prinsipp



### **Hypnose, som Gud, eksisterer kun i den troendes sinn...**

Ikke alle mennesker er like mottakelige for hypnose, ikke er de like påvirkelige heller. Dette er en av hypnosens begrensninger. Så langt er det ingen som har kunnet komme opp med en tilfredsstillende forklaring på hvorfor det er slik.

Det er en allmenn oppfatning at jo mer mottakelig en person er, jo mer påvirkelig er vedkommende også. Observasjoner har imidlertid vist at dette ikke er tilfelle. Graden av påvirkelighet varierer fra menneske til menneske, som de varierer i høyde, vekt, hårfarge.

Det er mange og variert tester for påvirkelighet. Vi har sett på noen av dem i et tidligere kapittel. Påvirkelighetstesten "progressive vekt", består av 15 bokser med vekter inni. Vekten i de 5 første boksene øker progressivt, men er så konstant i de 10 neste boksene. Frivillige ble spurt om å løfte opp boksene en etter en. Påvirkelige personer var mer tilbøyelige til å mene at det var en økning i vekten lenge etter boks nr. 5 (som altså var den siste som var tyngre enn den forrige). Det var imidlertid verd å merke seg at psykologer ikke så lett lot seg lure. Lignende tester med varierende lys, lyd, varme osv. gir oss lignende resultater. Dessverre, de som scoret høyt på disse testene viste seg ikke å være mer mottakelige for hypnose enn de med lav score.

En forsker på hypnose, C. L. Hull, gjorde oppmerksom på at det finnes to typer påvirkelighet – med og uten anseelse, avhengig av anseelsen til personen som gir suggesjonene. Spesielt når suggesjonene kun er av verbal karakter. Dette er fascinerende ettersom det bekrefter det jeg har nevnt tidligere når det gjelder den oppfatning klienten har av hypnoterapeuten. I tilfeller med ikke-verbale suggesjoner, f.eks. i testen med de progressive vektene, var suksess mer avhengig av suggesjonene som lå implisitt i utstyret og metodene, og ikke i anseelsen til den som ga testen.

Hans Eysenck utførte en rekke tester på 60 nevrotiske pasienter. Testene ble delt inn i to grupper; primære påvirkelighetstester som kroppssvai, armlevitasjon, Chevereuls pendel osv. Den sekundære påvirkelighetstesten bestod av de progressive vektene, bedømming av lengden på bestemte linjer og andre troskyldige og naive tester.

Det virket som bare primære tester kunne forutsi påvirkelighet. Alle primære påvirkelighetstester involverte ideomotorisk effekt slik som i kroppssvai. En tilsynelatende ufrivillig bevegelse av en pendel kunne bli utløst av verbale suggesjoner av personen som utførte testen. I kroppssvaitesten kan utfallet være

bestemt av ikke-verbale suggesjoner. En erfaren hypnotisør kan lett trekke subjektet frem ved å spørre subjektet om å "se inn i øynene mine." Hva som egentlig skjer er at klienten indirekte blir bedt om å sette fokus på distansen mellom hypnotisøren og seg selv.

Mens hypnotisøren trekker seg tilbake, vil vedkommende ubevisst forsøke å opprettholde det han/hun synes er den korrekte distansen, og dermed følge etter til enten balansen slår inn og vedkommende setter foten sin foran for å støtte seg selv, eller, når suggesjonene er underforstått, og han/hun fortsetter å falle forover (ikke glem å ta imot!) og spontant går inn i en hypnotisk lignende tilstand. Jeg bruker mye dette trikset på scenen, fordi publikum ikke aner hvordan dette trikset virker, det slutter aldri å forbause publikum.

I en hypnotisk induksjon er det ideomotoriske suggesjoner som sørger for fullstendig avslapping, tunge armer og ben, ubevegelighet og lukking av øynene.

Responen på en primær påvirkelighetstest avhenger av subjektets holdning og evne. En negativ innstilling, for eksempel er ikke motstand eller en "jeg tror ikke på det" innstilling verre enn en negativ evne. Subjektet kan ville samarbeide for mye! Det er opplagt nødvendig å ha både en positiv holdning og en evne til å sikre suksess. Klienter som venter på at "noe skjer", har forutbestemt at hypnoterapeuten vil la alt skje uten innsats fra klienten. De har ikke oppfattet at det behøver å være et samarbeid mellom hypnoterapeuten og klienten. Hypnosen er like avhengig av samarbeid som terapeutens evne.

Professor Gibson ved Hatfield Polytechnic brukte personlighetstester for å måle introversjon, ekstroversjon og nevrotisme. Han laget tre kontrollgrupper. Den første inneholdt godt regulerte universitetsstudenter. Den andre gruppen besto av anarkister, og den tredje av mediumer, spiritualister og andre troshelbredere. Mediumene og de andre var meget mottakelige for hypnose. Sammenhengen er klar; de med en livlig fantasi og en evne til å tro på overnaturlige/unaturlige fenomen er gode subjekter for hypnose.

Disse testene kan også bli komplisert av "løgnfaktoren". Da de ble spurt en serie med spørsmål, ville subjektene lage seg et perfekt bilde av seg selv, selv om bildene kunne virke usannsynlige. Man oppdaget at de som løy var lite mottakelige for suggesjoner eller hypnose, i all sannsynlighet fordi mennesker som er beskyttet eller mistenksomme er mindre villige, og enda mindre evner å oppnå rapport med en annen person.

Slike tester er imidlertid ikke utført for å finne ut hvem som er mer påvirkelige, men å finne ut hvorfor mennesker avviker i mottakelighet. Dersom mottakelighet til en viss grad avhenger av nevrotisme eller hysteri, kan et eksperiment bli gjennomført med en kontrollgruppe. Halve gruppen av frivillige blir direkte hypnotisert ved psykologiske teknikker. Resten blir gitt valium som et beroligende middel for å gi lavere motstand før de blir hypnotisert. Så blir resultatet sammenlignet.

Igjen råder forvirring. Noen forskere påstår at beroligende midler vil øke påvirkelighetsgraden og dermed hypnotiserbarheten, mens andre mener at det ikke har noe å si. En undersøkelse ble laget ved å bruke to kontrollgrupper. En gruppe ble gitt valium, den andre et placebo. Gruppen med valium var både mer og mindre mottakelige. Det kan sies at jo mer lydig en person er, jo mer mottakelig synes de å være.

Ett personlighetstrekk peker imidlertid definitivt i en bestemt retning. De som er flinke til å dagdrømme, de som blir oppslukt i en bok eller en film, barn og de som

antar en transelignende engasjement i hva de enn gjør, er både fantasirike og påvirkelige. I tillegg viser det seg at de er gode hypnotiske subjekter.

Det er til og med en meningsmåling for hypnotiske og transelignende opplevelser. Har du noen gang hatt en opplevelse av å se deg selv på avstand? Har du noen gang mistet tidsintervaller og ikke kan huske hva du har gjort?

Det ville vært en fordel å finne ut hyppigheten på slike opplevelser. Problemet er at folks tilbakemeldinger på dette er subjektive og hyppig avviker fra sannheten. Foruten bevisst løgn, kan resultatene bli gjort unøyaktige på grunn av overdriving, eller til og med vill gjetting når hukommelsen svikter. Hvis du spør en gruppe femåringer "har du noen gang hoppet 2 meter høyt?" så vil noen svare at det har de.

I forsøk gjennomført av den amerikanske psykologen Josephine Hilgard, viser det seg at studenter som rapporterer at de kan hensette seg selv i en fantasiverden, og har klart det siden de var barn, var mer mottakelig for suggesjoner og derfor også mottakelig for hypnose. Vi vet at barn er mer mottakelige som unge, spesielt på et tidspunkt når hjernen fortsatt utvikles, nevronene blir fortsatt fordelt og den kritiske sansen er enda ikke fullt utviklet. Dette ble demonstrert av Lieblaut for over et århundre siden, og er gyldig den dag i dag. Det virker som barn er mest påvirkelige når de er i en alder mellom 12 og 14. Under tolv er den verbale forståelsen ikke nok utviklet til at barnet kan forstå kompliserte ideer presentert for dem. Etter 14 begynner ungdomstiden og de er fast bestemt på ikke å virke naive og lettroende; de er ikke så ivrig etter å gjøre seg til lags eller lett skremt eller imponert av autoriteter.

Peter Casson sa alltid at det du egentlig ser etter i et godt subjekt er lydighet. De beste scenehypnotisørene ser alltid nøye på de frivillige mens de er på vei opp på scenen. Ved å observere hvordan subjektene oppfører seg mens de finner deres eget lille "personlige sted" på scenen, og ved å gi meget forsiktige instruksjoner som "vær så snill å stå her; løft armen rett frem; plasser en arm i luften", er det lett å se hvem av dem som er lydige. Det er synd mange scenehypnotisører ikke legger merke til disse subtile responsene, simpelthen fordi de ikke kjenner subjektet deres godt nok.

En interessant sammenligning mellom barn og voksne, er at selv om barn generelt vil være i stand til å erfare hallusinatoriske og innbilte fenomener, er de mye mindre påvirkelige når det gjelder suggesjoner av fysisk karakter, for eksempel den uimotståelige øyelukkingen.

Er så menn og kvinner like påvirkelige? I Leiblaults eksperiment konkluderte han med at kvinner er 1/15 mer hypnotiserbare enn menn. Det er også interessant og merke seg at menn tilfeldigvis er høyere enn kvinner med den samme brøkdelen. Dette betyr selvsagt ingenting, ettersom det er meget usannsynlig at det er noen forbindelser mellom disse observasjonene. Dersom kvinner er mer hypnotiserbare enn menn, er det sikkert fordi kvinner generelt er mer sensitive.

Er dette virkelig et betydelig resultat? Det er et vanskelig spørsmål å svare på. Etter alle forestillingene jeg har holdt, har jeg oppdaget at det er litt flere kvinner enn menn som er frivillige – faktisk ca 1/15. Selvfølgelig har det vært kvelder hvor bare kvinner har vært frivillige og netter hvor kun menn har vært, men overraskende nok, holder Leiblualts teori.

Jeg gikk gjennom alle mine rapporter for å bekrefte dette – jeg lager alltid fullstendige rapporter fra hvert show. Disse inkluderer ikke bare detaljene om hvor mange som var på scenen, men også hvilke rutiner jeg fremførte og om det var

noen uvanlige reaksjoner eller hendelser. Disse rapportene inkluderer til og med opplysninger om været på en hver kveld, effekten av lyssettingen, antall mennesker tilstede, og om showet startet til rett tid osv. Jeg har samlet informasjon fra disse salene over hele verden fordi jeg er interessert i å se mønstrene som følger. Dårlig vær kan f.eks. sette en demper på publikum, dersom de har kommet seg dit i øsende regnvær. Konsekvensene er normalt at subjektene ikke reagerer like energisk som de hadde gjort, om været hadde vært bra. Alle disse ytre faktorene må sammenlignes og må være med for å få et helhetsinntrykk.

Når de som utfører eksperimenter og forskere sier at det ikke er noe forskjell mellom den hypnotiske evnen til menn og kvinner, mener de i realiteten at det ikke er noe betydningsfull forskjell. Når en bestemt tendens, uansett hvor liten, er funnet gjennom en serie med forsøk, med kontrollerte grupper og under varierende vilkår, er tendensen definitivt der. Men dette har mer med kultur enn med biologiske årsaker å gjøre. Kan det være at kvinner oftere enn menn melder seg som frivillige, fordi de antar at en hypnoterapeut vil oppføre seg på en mer dannet måte mot dem, enn det han ville gjort mot en mann? Jeg har fått over 20 tusen menn til å ta en bit av en løk, som de trodde var et eple. Aldri, under noen omstendigheter har jeg latt en kvinne gjøre dette, eller å utføre et strippeshow.

Forskere mener at når det gjelder kreativitet, er det for menn negativt relatert sett i lys av påvirkelighet, mens det for kvinner har en sterk positiv tilknytning. I en gruppe som scoret høyt på mottakelighet til hypnose, var assosiasjonen mellom kreativitet og mottakelighet spesielt høy for kvinner, men lav for menn.

Målinger foretatt med en electroencephalograph (EEG) har vist at en person med større mottakelighet for hypnose viser mer alfa hjerneaktivitet (når øynene er lukket) før de ble hypnotisert. Samme type måling viste at personer som var mindre hypnotisk mottakelige, viste mindre alfa hjerneaktivitet.

Men spørsmål forblir ubesvart - hvorfor noen og ikke andre? Svaret kan være at det bare er slik vi er født, eller at vi er så forskjellige på grunn av de varierte og kollektive erfaringer vi har gjort gjennom livet. Høyrehendte og venstrehendte er født slik og det er relatert til de to hjernehalvdelenene. Kan hjerneasymmetrien være relatert til hypnotisk mottakelighet?

Et interessant forsøk er å gi noen et mentalt problem, eller å få dem til å lage et mentalt bilde. Om øynene beveger seg til høyre eller venstre er relatert til hjernesymmetrien. De som tenderer mot å se til venstre og de som ser mot høyre ble sjekket på en hypnotisk score, og viste mer enn bare en trend. De som ser til venstre er mer mottakelige for hypnose enn de som ser til høyre. "Venstre-seerne" visste seg å være mer fantasifulle, mer kunstneriske og mer sensitive, og de tenkte mer subjektivt enn objektivt.

Inntil nylig har man alltid trodd at vi alle er summen av erfaringene vi har gjort under oppveksten. Men kanskje må vi enda lenger tilbake. Kanskje relaterer den typen barn vi er, dagdrømmende og fantasifulle, eller kloke og praktiske, seg til den type hjerne vi er født med. Disse resultatene bekreftes av kliniske og eksperimentelle hypnotisører i USA og England.

Det er imidlertid en felles egenskap som alltid har blitt oversett, og derfor ignorert av forskere på alle områder. Det er noe jeg etter 25 år med erfaringer og over 5 og et halvt tusen opptredener som scenehypnotisør har blitt mer og mer klar på gjennom årene. Det er et fenomen jeg kaller "Det optimistiske prinsipp". For å forstå det må en først forstå forskjellen mellom en optimist og en pessimist.

En optimist tenker at livet ikke kan bli bedre; en pessimist fryktet at han har rett; en optimist oppfant flyet; en pessimist oppfant fallskjermen; når en optimist ser en østers tenker han perle; når en pessimist ser en østers tenker han mat forgiftning osv.

Evige optimister er alltid bra som hypnotiske subjekter. De har et urealistisk rosende synspunkt av verden. Det kan ofte virke som om sinnet deres er mer ukritisk. De tror deres nyeste diett virkelig kommer til å hjelpe dem å gå ned i vekt, men i virkeligheten klarer bare en av 50 slankere å gå ned i vekt. De tror også på mye annet tull. Optimister har også mye større tendens til å tro på ting som flygende tallerkener og at krigen i Irak bare var for frihet isteden for olje.

Pessimister, på den annen siden vil ikke blitt tatt for å sløse penger på en diettbok; de plasserer flygende tallerkener i samme kategori som tannfèer.

Optimister er ofte forbundet med uvitenhet mens pessimisme er mye mer forbundet med godt informerte og logiske tanker. Optimister er generelt mer religiøse enn pessimister. De er mer opptatt av spiritualisme og mystikk enn pessimistene. Pessimister tjener generelt mer siden de har et mer realistisk synspunkt på forretninger. Optimister kan bli fattige gamblere siden de ikke vet når de skal stoppe. Nylig forskning viser at pessimister kanskje lever lenger.

Dette betyr at optimister mye lettere er i stand til å aksepterer suggesjoner som blir gitt, enn pessimistene gjør.

Opp gjennom årene med erfaring har jeg oppdaget en trend som kanskje er like betydelig som annen forskning som har blitt utført på mottakelighet og påvirkelighet. Jeg har de siste årene møtt mange scenehypnotisører fra hele verden. Noen dyktige, noen forferdelige. De alle har noe til felles. I motsetning til hypnoterapeuter, er de alle, uten unntak, kyniske pessimister. De har også noe annet til felles, de har alle hatt evnen til å gjennomskue den hokus-pokusen som scenehypnose hovedsakelig består av. Dette står i sterk kontrast til de optimistiske frivillige som gjør det mulig for hypnotisøren å ha et levebrød. Det er en ironi her tror jeg!

Etter alt kan det faktisk være at påvirkelighet går hånd i hånd med mottakelighet og at det er slik pga tilfeldigheter ved fødselen, kombinert med den sosiale, kulturelle og utdanningsmessige prosessen en person opplever gjennom sine år med utvikling. Men betydningen av det optimistiske prinsippet må ikke undervurderes.

Mer enn noen annen test av påvirkelighet og mottakelighet, er optimismen et sikkert tegn på hypnotisk suksess. Dette er noe Carl Rogers mistenkte så tidlig som i 1961. Han sa at en mental sunn person er åpen for alle typer erfaringer og har evnen til å leve fullt ut hvert øyeblikk, har viljen til å følge egne instinkter isteden for å følge andres vilje, har frihet til å tenke og handle, har spontanitet, fleksibilitet, og fremfor alt, kreativitet.

Det er disse vi vil ha...

## Symbolisme og billedbruk



**Hvert samfunn, hver kultur som noen gang har eksistert, har hatt sine symboler og totembilder. Hvor du enn velger å se finner du beviser, fra de afrikanske maskene via steinhodene på Påskeøya, til Maorienes billedskjærerarbeid på New Zealand og totempælene i Nord-Amerika. Ingen kultur er immun...**

Her er en kort historieleksjon. Spesielt i det 18. og 19. århundre, kom Englands makt og autoritet til syne gjennom hæren. Nasjonens styrke manifesterte seg ikke bare i regimentenes slagkraft, men også i deres krigerske utseende, deres pomp og prakt som ble vist frem. Dette er noe engelskmenn kan bedre enn noen andre i verden, og det er en stor turistattraksjon.

Frem til første verdenskrig, var synet av militære den aller fremste attraksjonen, spesielt i tiårene etter suksessen ved Waterloo. Mengder samlet seg i Hyde Park for å se når de marsjerte og hadde oppvisningskamper. I mindre byer rundt om i landet, paraderte kompanier fra lokale militære og viste seg frem med jevne mellomrom, til stor fryd for mengder av fabrikkarbeidere og de trøtte og uvaskede barna deres.

Synet av hundreder av menn, alle kledd i plettfrige og pikareske uniformer (tenk et øyeblikk på hva ordet uniform betyr), alle beveger seg som en. Dette ikke bare antydte en tilstand av disiplin, men vekket andre følelser også, følelser for mer enn nasjonal stolthet. Det vekket en følelse av å ønske å høre til noe spesielt, av konformitet, og fremfor alt en nedvurdering av kritisk sans. I en kort periode, ble selv de mest skeptiske i mengden påvirket av synet. Det ga et inntrykk av likevekt, av symmetri. I 1930-årene, forstod Hitler og NasjonalSosialistene fra det fremtidige Nazi Tyskland, dette prinsippet meget godt. Menn som marsjerte i formasjoner, hilste og ropte unisont, hadde en appell som var bortimot umulig å motstå.

Når sansene blir bombardert med spennende og mektig billedbruk, blir alle kritiske tanker nedvurdert og tankene er helt åpne for suggesjoner. Nazi Tyskland var ett tilfelle som var hensynsløse nok til å utnytte det. Dagens evangelister, spesielt i Amerika, utnytter akkurat den samme typen publikumsdeltakelse med største effekt. Organisert etter samme linjer som en teaterproduksjon, fører den hypnotiske effekten som kommer av denne følelsesmessige opplevelsen, til en voldsom aktivitet i hovedsenteret for fantasi, som igjen slipper løs kraftige opiater som øker suggestibiliteten. Individet drukner i og blir en del av den større mengdens organisme.

Selvfølgelig var ikke hensikten med den militære oppvisningen bare å underholde befolkningen. Etter marsjering, drill og kompliserte manøvrer som kunne ta pusten fra en, ville rekrutteringsoffiseren være tilgjengelig for å innrullere unge menn, de

som var påvirkelige nok til å være villig til å motta kongens lønn, selv om de skulle marsjere til kasernene. I en mer klartenkt tilstand ville utvilsomt noen komme til å angre på sin impulsive beslutning.

Disse tilstelningene var enormt populære, spesielt hvis det var en kongelig eller en berømt, helst seirende, general tilstede. Var dette kanskje det første eksemplet på en kjendiskultur? På en militærmønstring ved Wimbledon som var vanlig i 1811, satt prinsregenten overskrevs på en sal som hadde kostet fem hundre guineas! Og mengden var enda mer oppglødd på grunn av dette.

Hertugen av Wellington skapte sammenstimlinger uansett hvor han dro, og vi skal referere til ham igjen, fordi han var en mann som til fulle forstod mobbens mentalitet. Faktisk fryktet han mobbens regler mer enn noe annet. "Den britiske soldat er et brutalt beist i rød jakke... bare temmet av pischen." Og i Peninsula i 1812, "Napoleon forstår like godt som jeg... at disiplin er bare ett oppvigler-rop fra anarki." Det var trolig denne mentaliteten som var ansvarlig for massakren ved Peterloo da han senere ble statsminister.

Mot slutten av det 19. århundre, ble hærens betydning for nasjonens storhet mindre viktig, og ble sakte men sikkert erstattet av kommersiell og industriell makt. Møllene, fabrikkene og "sweat shops" (bedrifter som underbetalte arbeidsstokken), begynte å vokse frem midt blant de store industrikonsernene i det viktorianske England. De reiste seg over det som en gang var grønne enger, og ble de nye symbolene og et mål for Englands makt... og velstand.

De nyrike ble stirret måpende på av de fra lavere klasser, på samme måte som aristokratiet hadde blitt gispet mot, de forutgående ti århundrer. Deres prangende fremvisning av enorm rikdom hadde en effekt på resten av samfunnet som var ikke mindre enn lamslående sammenliknet med dagens normer. Det gav seg utslag i at resten av befolkningen var full av ærefrykt og aktelse, og fikk stadige påminnelser om "å kjenne sin plass".

Den tids sosiale hierarki krevde ikke mindre enn absolutt underkastelse for de som var bedre stilt, en holdning som ble strengt forsterket fra vugge til grav, spesielt av slike institusjoner som kirken. Gjennom hele livet, ble engelskmennene spesielt, skolert i kunsten å resignere. Likevel ville dette inngrodde tankesettet komme til å gå i oppløsning gjennom de neste hundre årene.

Mange peker på ettervirkningene av første verdenskrig som vendepunktet for når denne blinde respekten for ens "bedre" begynte å undermineres. Faktisk var det en, sammenlignet med første verdenskrig, ubetydelig hendelse som fant sted bare to år før krigen brøt ut. Denne hendelsen ble mye rapportert fra på den tiden, og så glemt det neste 3/4 århundre. Titanic sank den 14. april 1912, dette kunne ha vært bare en liten fotnote i historien, men i etterpåkløkskapens lys har den blitt avgjørende for begynnelsen på slutten for classesystemet, ikke bare i England men også i Amerika.

Bortsett fra det fryktelige tapet av menneskeliv, markerte det en gryende ny tenkemåte. Walter Lord: "Hvis velstand betydde så lite denne kalde aprilnatten, betydde det ikke så mye resten av året... På en eller annen måte, var Titanic skyld i at teppet gikk ned for dette levesettet. Det ble aldri det samme igjen. Først var krigen skyld i dette, deretter inntektsskatten."

Det ville absolutt aldri bli det samme igjen. I løpet av det 20. århundre, ble folk mindre og mindre villige til å akseptere forskjellene og hierarkiet. På samme måte som det første pustende pattedyret stakk hodet sitt opp av urhavet, og tok sine første famlende skritt på en ensom forhistorisk strand, tok en ny tanke form.

Begrepet om likhet, i starten et vilt og revolusjonært konsept, ble likevel, iherdig, uopphørlig og ustoppelig, til. Hvis det finnes en hendelse i det 20. århundre som er kraftigere enn atombomben, mer vidtrekkende enn internett, er det ideen om at alle er likeverdige, ikke bare født likeverdige, men er likeverdige hele livet, og at likeverdighet er nedfelt i loven, den store sosiale utjevningen. Franskmennene hadde startet det, litt over et århundre tidligere, med deres sans for "frihet, likhet og brorskap". Siden de var franske, hadde de gått for langt og planen sviktet på en ubehagelig måte, som et resultat av en kort affære med Madam Giljotin.

I sammenheng med innføringen av utdanning for alle, ble de første offentlige bibliotekene introdusert i 1850. Øyeblikkelig ble kommunikasjon, omfordeling av velstand og alt det som det siste århundret og dets teknologiske fremskritt og resultater hadde gitt oss, denne mest dyrebare, dypeste og aller mest kjære overbevisning, grunnen til at trangen til fortidens oppstandelser ble foreldet. Nasjonens stolthet har forskjøvet seg til idrettsmesterskap og Melodi Grand Prix. Det har klart ikke den samme slagkraften som seier ved Waterloo, men ironisk, Wellingtons mening er å bemerke at krigen faktisk er vunnet på banene ved Eton, men likevel er det en erstatning.

Interessen for den pågående konflikten i Midt-Østen er dømt til å være flyktig, og når vi vet at i elektronisk media, er krigens store oppstandelse nedgradert til status som dataspill for voksne. Å tape en fotballkamp vil mer sannsynlig føre til lidenskapelig og voldelige opptøyer i dagens kultur. Vi frykter ikke lenger invasjon fra Europa, vi er mer opptatt av hvilke merkejoggesko som er årets "må ha". Disse nye ønskene har fått en uforholdsmessig viktighet i et samfunn som er blitt besatt av trivialiteter.

For femti år siden, var et såpestykke for de fleste, en luksus; i dag tar vi det som en selvfølge at det vil være et nesten uuttømmelig utvalg i butikkhyllene. I 1968 var vi våken halve natten for å se en mann som gikk på månen. I den nye alderen med laserstyrte "smart" bomber, er slike undere nå dagligdags og inspirerer oss ikke lenger. Vi har ikke lenger noen virkelige helter eller rollemodeller. Isteden tilber vi en pappkultur av innholdsløse kjendiser. Andy Warhols forutsigelse om at alle ville få sine femten minutter med berømmelse har blitt virkelig. Vi ignorerer visdom og erfaring men er altfor ofte villige til å bli påvirket av dem hvis meninger teller kun fordi de kan syngte fint, eller fordi de har laget offentlig oppstandelse av sin uvitenhet i TV-serier som Big Brother... og dette gjør vi til fare for oss selv.

Hertugen av Wellington ville ikke gjenkjent verden i dag, enda mindre forstå den. Den forandrer seg fortere og fortere. Hvis det finnes en fasett av vårt samfunn som har holdt seg konstant og uforandret, og har stått imot mobbens herjinger, upåvirket av siste skrik og moter, så er det loven. Engelsk lov står opp mot styresmaktene når det behøves, og det er loven som er siste skanse mot ufornuft i fantasiverdenene til det tidlige 21. århundre.

Fargene, tradisjonen og alt brask og bram representerer, i en ellers bakvendt verden – orden. På overflaten er den gjennomsyret av den teatralske og prangende oppførselen fra det 19. århundre. Dette er det eneste i det moderne samfunn som fremdeles garantert frembringer respekt hos tilskueren. Til og med den mest stridige lovovertreder blir redusert til en med en lydig holdning når han befinner seg på tiltalebenken, når dagen for erkjennelse kommer. Konfrontert med betydningen av hans ugjerning, av en dannet eldre mann ikledd parykk og silkestrømper. Effekten inntreer som et direkte resultat av bildebruk og bruk av symboler.

I rettssalens miljø skaper symbolene på autoritet en dyptfølt psykologisk effekt. I kontrast til de prangende oppstandelsene fra fortiden, er rettens eldgamle tradisjoner og billedbruk stille, tilbakeholdt, og som et resultat av dette blir det opplevd sterkere. Likevel gjør dette mye mer enn å fremheve prestisjen til retten og dens ansatte. Det er utvilsomt en markering av makt, og det kommer til syne ikke bare ved parykkene og klærne til advokatene og dommerne, men i nesten alle aspekter ved rettens vesen; arkitekturen, innredningen og selve prosedyrene som finnes i rettssystemet vårt.

Dette visuelle billedbruket fungerer som hånd i hanske med menneskelige følelser og kan således ha en mektig, om ikke dramatisk effekt på tro og handlinger. Denne evnen til å vekke folks følelser og på den måten påvirke oppførsel er en potent kilde til makt. Den er av betraktelig og betydelig viktighet.

Så stor er betydningen og appellen at da en gruppe amerikanske jusstudenter besøkte galleriet ved the Crown Court i Manchester, var de mye mer interessert i om hovedpersonene ville gå med de tradisjonelle parykkene og klærne, enn i selve utfallet av rettssaken. De ble virkelig oppglødd da de skjønnte at dette virkelig var tilfelle.

Likevel, en moderne engelsk rettssak med jury er, med henblikk til våre amerikanske søskenbarns, mye mer enn en tur til et slags demonisk Narnia. Alle de som "kommer nærmere og hører etter" må forstå at bak utkledningen som brukes, trekkes det den endelige linjen mellom orden og kaos. Med alle symbolene og seremoniene, er det som blir offentlig bekjentgjort, ett sett med verdier, uten noen politiske betraktninger, og heldigvis immun mot folkeopinionen.

Selve arkitekturen rundt retten reflekterer de hierarkiske, puritanske verdiene som edruelighet, plikt og arbeidsomhet. Den gotiske stilen med høye tak og vinduer med søyler, overdrevent dekorerte tepper og lysekroner, er direkte lånt fra kirken. I disse katedralske omgivelsene, sitter den øverste i vårt land, eller i det minste hennes representanter, og kan dømme oss alle. Analogisk til hierarkiet i den kristne kirken, tar det kongelige våpenskjold plassen til krusifikset, vitneboksen plassen til prekestolen, domstolen plassen til alteret og den tiltalte er offerlammet. Den ærede dommeren sitter over alle andre, og for å understreke dette har han på seg mer fargerike kapper etter hvilken rang han har; lilla, rød; briljante kontrastfarger mot svart, avhengig av ansiennitet. Igjen, minner alt dette ubevisst om kirken. Rangen blant "Queen's Counsels" (ærestittel til ansette advokater) og andre advokater, vises ved at de kler seg etter ansiennitet. Queen's Counsels kler seg i silkehabitter, med vekt på "silke", alle har de latterlige parykker av hestehår med stivede krager og kontorslips. De fleste er smarte og originale, men noen går med revne habitter og parykker som er i uorden, i en form for påtatt eksentrisk jåleri og derfor, antar vi, lederskap. Det er ingen som håndhilser, dette på grunn av en 100 år gammel tradisjon som ble til for å forsikre seg om at ingen bestikkelser ble tilbudt eller akseptert.

Kontoristene og rettsbetjentene arbeider stille rundt hverandre, som flittige bier som tjener bikuben, stille skyver de papirer og går ubemerket gjennom hellige portaler, alle dødsalvorlig forretningsmessige med fantastisk effektivitet. Alt blir gjort i regentens navn, henne som alt tilhører og alle er tro mot. Her Majesty's Justices, Her Majesty's fengsler. Og så er det selvfølgelig den altoverskyggende høfligheten. Høflighet blir utvist som en tvangstanke. Utstrakt beklagelse og elskverdighet, aldri pågående, alltid med riktig grad av påtrykk, alt ytret av venner i nærheten av His Honour eller His Lordship. Alle er meget takknemlige, noen ber fra tid til annen om tilgivelse. Dette er hvor det engelske systemet vinner over det amerikanske systemet, eller hvilket som helst annet system for den saks skyld. Det

kan ikke kopieres eller reproduseres. Det kan ikke en gang imiteres effektivt uten å fremstå som noe litt latterlig.

I Statene er det alltid "folket mot..." det er alle menneskene, alle 260 millioner av dem, og oddsene er ikke gode. Men under vårt system, gjort til en kunst etter århundrer med utøvelse, er det "kronen" som tiltaler. Den fjerne og utilnærmelige suvereniteten, men på samme tid legemliggjørelsen av rettferdighet og likebehandling. I vårt system blir hver detalj nøyaktig undersøkt og ingenting er overlatt til tilfeldigheter. I vårt system blir ingen som er tiltalt kastet til mobben, og ingen skal være et offer for mindre rettferdighet. Vårt system garanterer ikke bare menneskelighet for dem som står foran det, men også medmenneskelighet for dem som avsier dommer. Alle blir påminnet om viktigheten av hva som skjer i disse rommene, av tilstedeværelsen av all symbolismen og billedbruken.

Etter hvert som samfunnet blir mer og mer trivielt, kan viktigheten av slike bilder bare forsterkes. Det er en kraftig påminnelse om at selv om vi lever i et demokrati, og utvilsomt er demokratiske av natur, er vi alle til syvende og sist påvirkelige, noe som lett blir glemt helt til vi fra tid til annen blir påminnet om dette, av et tilfeldig sammenstøt med slik symbolsk tilstedeværelse.

Isolert fra offentligheten, krever fullmaktsgiverne en forførerisk lydighet. Rettsforfølgningen er selve modellen av orden og disiplin, og minner om stabiliteten som er nedarvet i store institusjoner, dette krever i sin tur betingelsesløs overgivelse. Igjen, satt sammen med billedbruken og symbolismen beskrevet ovenfor, kreves det et engasjement på grensen til det religiøse.

Vladimir Putin observerte at "vår gammeldagse offisielle etikette definerer en viss standard... det er ikke en dårlig ting at disse tingene er bevart." "Gud og min Rett" er mottoet som støtter opp om det kongelige våpenskjoldet. I en tid hvor den etablerte kristne kirken verner om den mer inngrodde fremgangsmåten med pekefingeren, har retten klart å beholde den modellen med hierarki og likhet, mantelen med disiplin og således utøvelsen av makt. Bak denne nøyaktig regulerte fasaden som på overflaten gir inntrykk av realiteter, er et meget virkningsfullt og effektivt styringsverktøy.

Den symbolske ærefrykten for denne store seremonien med sine estetiske tradisjoner, vokter en mye høyere moralsk interesse. Få motsier antagelsene om maktdistribusjonen bak denne. Til og med de som er uheldig nok til å befinne seg i den mottakende enden, i tiltaleboksen og som offer for det ledningsrøret som er vårt juridiske system, blir av sin tilstedeværelse en del av den kollektive bevissthet. Deres små, bitre og ødeleggende konflikter blir satt til side og plutselig har de betydning for et mye høyere, og moralsk overlegent mål.

## Tro-faktoren



### **Hvorfor veksten i Spiritisme assosieres med Hypnotisme...**

Mens store deler av Europa og resten av den vestlige verden blir mindre og mindre religiøs, blir Amerika bemerkelsesverdig mer religiøst. Dette er delvis på grunn av den politiske innflytelsen på religiøse rettigheter. I England, tror 37 % av befolkningen at David Beckham har større innflytelse på livene deres enn Gud, og dette er dessverre sant. Den religiøse veksten i Amerika har foregått proporsjonalt med veksten i alternative terapiformer.

Troens kraft er utrolig. Religion kan være en praktisk måte å takle problemer på. Sett på denne måten, har terapi og religion mye til felles. Mange mennesker blir oppfordret til å tro på Gud av noen utenfor sin nærmeste familie. Religion og Guds eksistens er på et sosiologisk og antropologisk plan. Måten et individ definerer Gud på, kommer direkte av hvor mye bruk for Gud dette individet har.

Likevel, religion, eller Gud, har ikke enerett på anstendighet eller moral eller verdier, det bare minner oss på dem. Men hvis Gud kan bli overflødig, så kan den sosiale orden det representerer også bli det.

De som opplever ekstreme religiøse følelser skal vite at deres kognitive immunsystem er inaktivt på det tidspunktet. Ghandi sa at "tro må forsterkes med fornuft" og det er en god del sannhet i dette fantastisk logiske utsagnet. Det kan være interessant å vite at 29% av ateistene ber fra tid til annen. Til og med den mest iherdige ikke-troende vil rope på hjelp fra Gud, stilt overfor en situasjon med ekstrem frykt.

En mer skeptisk tilnærming er å få det til at organisert religion inneholder spesielle anledninger for bønn, enten disse anledningene er daglig eller begrenset til spesielle høytider. Det er akseptert blant noen religiøse overhoder at stille ettertanke, må ikke forveksles med dagdrømming, også er bønn.

Vi må være forsiktige hvis vi skal trekke en grense mellom kommersielle verdier og spiritisme. Med andre ord, mye av tiden, er bønn bare en måte å be om ting på. Utenfor kirken, er terapi også en måte å be om ting på. Forskjellen er at istedenfor å stole på Gud, så lærer terapien oss å nå målene våre på egenhånd. Å ha en mentor kan også gjøre mye for å hjelpe en å bli mer selvsikker.

Religiøs tro er en del av menneskets overlevelsesinstinkt. Men spørsmålet er om det var evolusjonen som ga oss en sans for det guddommelige, slik at vi ville samle oss i samfunn for å sikre artens videre eksistens, eller er vår iboende undring over universet blandet sammen med en sunn respekt for ting vi ikke ennå forstår? Det

er i alle fall sikkert at religiøs tro er meget praktisk med tanke på å holde orden i en hund-spiser-hund verden, spesielt i primitive samfunn. Tro fungerer som en moralsk politimann.

Kort fortalt, religion kan være en av de dynamikkene som holder samfunn samlet. Likevel, å tilbe Gud trenger ikke være en kollektiv opplevelse, det kan like gjerne gjøres i ensomhet, helt uten formell, organisert tilbedelse. Likevel, den store majoriteten samler seg til bønn og observerer de samme ritualene og trosbekjennelsene. Når menigheten er samlet, er det enkelt å bruke de vanlige systemene for tro og praksis som basis for de verdslige regler og lover som vil beskytte gruppen og holde den gående.

Et eksempel på dette er de ti bud. Forbud mot drap, tyveri, utroskap og så videre kan være effektivt for den sosiale organiseringen. Videre vil den naturlige konsekvensen av disse religiøse reglene være påbud om å betale skatt og å bøye seg for autoritetene. I dagens verden vil det å lykkes bety at du får deg en jobb og betaler skatt.

Baksiden av alt dette er at noen ganger organiseres religioner ikke bare i menigheter, men i leirer – noen ganger i våpenleirer. Historien er tilsølt av kriger og religiøs forfølgelse, de spanske inkvistadorene, korstogene, Holocaust og jihad. Det pågår fremdeles i dag. Dette er uten tvil noe som har vært nyttig for noen gruppers overlevelse, men kan også være et tveegget sverd. Ild kan holde en landsby varm, men den samme ilden kan også brenne hele landsbyen ned til grunnen, avhengig av ens tilbøyeligheter.

Det kan være at gudstro har blitt mer og mer inngrodd i genene våre for hver generasjon – samfunn uten "gude-gen" kunne risikere å utrydde seg selv. Hvis dette virkelig stemmer, så kan det bety at etter hvert som flere samfunn blir mer teknologisk avanserte, informasjonen flyter mer og mer fritt, annerledes tanker flourer og mennesket blir mer ansvarlig, så minker behovet for å tro på en gud, og det kan bli en mindre og mindre del av genene våre.

Vestlig religion er indoktrinerende. Dette betyr at det "guddommelige" blir tolket og det religiøse hierarkiet håndhever både reglene og religionen.

I alle samfunn vil det være noen mennesker som er mer åndelige, ikke nødvendigvis mer religiøse, enn andre, på samme måte som noen mennesker setter større pris på musikk enn andre, eller er mer fartsglade enn andre. Noen hører de åndelige ordene tydeligere, mens andre forblir åndelig tonedøv.

I Statene har molekylærbiologen Dean Hamer funnet et av genene som har med gudstro å gjøre, og det viste seg å være et gen som koder produksjonen av neurotransmittere som regulerer humøret vårt.

Akkurat som ved alle sorter menneskelig atferd, er psykologer i stand til å måle disse merkverdighetene, og kan utføre eksperimenter for å understøtte sine observasjoner. Eneggede tvillinger har samme DNA, og har derfor mange ting til felles. For eksempel lider noen tvillingpar av migrene, har samme høydeskrekk, de samme eksentrisitetene og så videre. Når de ble testet for religiøse følelser og åndelige verdier, hadde de sammenfallende resultater. Sannsynligheten for at eneggede tvillinger viser disse likhetene er dobbelt så stor som for toeggede tvillinger, og det er nå samlet nok bevis om dette til å konkludere med at deres likhet i tro er genetisk. Dette er dårlige nyheter for de gudfryktige.

Men disse likhetene stoppet ikke når det ble spurt om deres religiøse praksis, for eksempel, hvor ofte de gikk i kirken eller hvilke bønner de fremsa. Dette er et

resultat av oppdragelse, du vet, det med miljø og kultur. Dette kan være gode nyheter for de gudfryktige.

Andrew Newberg ved University of Pennsylvania School of Medicine, har funnet at jo dypere mennesker går inn i bønn eller meditasjon, jo mer aktive blir frontallappene og det limbiske systemet. Frontallappene er senteret for konsentrasjon og oppmerksomhet – og det limbiske system er der hvor de kraftige følelsene, slik som ekstase kommer fra.

Enda viktigere er det at på samme tid som disse to regionene plutselig våkner til liv, blir en annen viktig region, parietallappen (lokalisert bak i hjernen), ganske sløvet. Dette er den lappen som orienterer individet i tid og rom. Reduser dennes innflytelse og grensene for selvet faller bort, og skaper følelsen av å "bli i ett med universet". Videre, kombiner dette med det som skjer i de andre to lappene, og det du får er den religiøse opplevelsen. Gud blir et artefakt fra hjernen, og gudstro befinner seg i hjernen.

Dette er akkurat samme tingen som skjer under den hypnotiske opplevelsen. Konsentrasjon sammen med suggesjon og avslapping, gir følelser av eufori. Dette fører til at en tror på suggesjonene som gis av hypnotisøren, og fører til slutt til et ønsket resultat, i det minste i terapeutisk øyemed.

Når stammer som lever på fjerne og isolerte steder kommer opp med et konsept om Gud like lett som nasjoner som bor skulder ved skulder, er dette en ganske sterk indikasjon på at ideen allerede er programmert i mennesket, heller enn at det skyldes et sammentreff. Hvis dette er tilfelle, så er det sikkert en meget god grunn til at den er der. Som en art som er i stand til å forårsake sin egen endelige død og fordervelse, kan tro på en guddom og selvfølgelig det tilhørende livet etter døden, hjelper det til med at vissheten om vår egen død er lettere å bære.

Åndelig ettertanke er uten tvil intuitivt. Paradokset er at denne evnen er ulikt fordelt. Noen mennesker er åndelige virtuoser mens andre ikke engang kan spille en note. Det er en av de sentrale trossetninger at "nåde" er mulig for alle selv om noen får det og andre ikke. Det samme kan sies om hypnose, noen mennesker er flotte hypnosesubjekter mens andre blir redusert til status som merkelig kunde. Dette er enda et argument til fordel for arv fremfor miljø.

## Søvn og dens betydning for læring



### **Ting skjer når du sover, som du ikke er klar over... tid for kunnskap**

Søvn har en todelt funksjon. Det gir din fysiske kropp, musklene dine etc. tid til å ta seg inn igjen etter å ha blitt brukt, selv om denne fysiske rekreasjonen ikke har noe med selve søvnen å gjøre. Overarbeidede muskler kommer seg igjen etter en periode med hvile og avslapping uansett, uavhengig av om denne perioden har sammenheng med søvn eller ikke. Søvn er enkelt og greit for å gi hjernen din tid til å finne ut av seg selv. Med andre ord, mens du sover sorterer hjernen all den informasjonen du har absorbert i løpet av dagen. Søvn gjør det mulig for hjernen å se nøyere på inntrykkene og sette dem sammen.

Når du føler deg trøtt, er det et signal om at hjernen trenger litt hvile – den trenger litt nedetid for å omorganisere seg. Den første gjespen er tegnet som sladrer om at du ikke er så lysvåken som du trodde! Etter omtrent atten timer uten søvn, blir reaksjonstiden lengre, fra omtrent et kvart sekund til et halvt sekund, og øker så eksponentielt. Dette gjør en person mindre effektiv på alle måter. Det påvirker til og med dømmekraften. Å kjempe mot trøtthet og samtidig kjempe en kamp, er ikke noen god ide.

De fleste mennesker opplever perioder med mikrosøvn som kan vare fra en brøkdelen av et sekund til 20 sekunder. Disse mikrosøvnene inntreffer gradvis oftere og varer lengre jo lenger en person er forhindret fra å sove. Prøv å late som om du er en student og hold deg våken hele natten og se hvordan det går!

Søvn er like viktig som mat eller sex med tanke på artenes overlevelse. Enda viktigere er at søvnen er der for å hjelpe deg å mestre forskjellige ferdigheter som å betjene komplekse maskiner, lære å spille et musikkinstrument, lære poesi eller lære å kjøre bil.

Etter hvert som det kom mer sofistikerte og nøyaktige måter å måle hjerneaktivitet på, er det nå mulig å observere hva som skjer under en natts søvn, helt ned til det enkelte nevronet.

Det er to forskjellige søvnsykluser; REM eller Rapid Eye Movement inntreffer mens en drømmer. Drømmer er tilsynelatende tilfeldige bilder skapt av tidligere erfaringer, hovedsakelig fra den forrige dagen. Ikke-REM søvn er når nesten ingen drømmer foregår. Under ikke-REM søvn går vi fra lett til meget dyp søvn. De siste stadiene karakteriseres av distinkte lavfrekvente elektriske bølger og er kjent som langbølget søvn, som er grunnen til at det blir vanskeligere å sovne når vi blir eldre, spesielt i biler eller på fly. Vi hadde ingen problemer med å sove på noen andres gulv da vi var studenter, men tanken på å gjøre det samme når vi blir eldre er

frastøtende. Dette er fordi vi ubevisst vet at det vil være umulig, selv om noen av oss har fått denne kunnskapen som et resultat av erfaring.

Ved tester har vitenskapsfolk nå oppdaget at hukommelsen ikke er avhengig av REM søvn eller hjernens tolkning av drømmer. Noen sjeldne individer opplever lite eller ingen REM søvn i det hele tatt, og er likevel i stand til å fungere like bra som alle andre. I 1990-årene, kom det bedre og mer nøyaktige metoder for å måle hjerneaktivitet, og vitenskapsfolk begynte å avdekke søvnens mysterier. En relativ ny oppdagelse er at prosedyremessig hukommelse, det er alle oppgaver som krever repetisjon og øvelse, er avhengig av mengden REM søvn en person får, mens deklarativ hukommelse, som husker datoer og rene fakta, tilsynelatende ikke blir påvirket av mengden REM søvn.

Gitt en enkel oppgave, for eksempel å spille fem noter på et keyboard med venstre hånd, blir fremføringen 60 til 70 % forbedret etter fem minutter med øvelse. Når disse oppgavene blir utført igjen senere på dagen, var der ingen merkbar forbedring. Når oppgaven ble utført om kvelden og så igjen etter en god natts søvn, var det en betraktelig forbedring. Subjekter var i stand til å gjøre det 15 til 20 % raskere og med 30 til 40 % mer nøyaktighet.

Den største forbedringen ble funnet hos dem som tilbrakte mest tid i de senere stadier av ikke-REM søvn. Andre typer prosedyreoppgaver som var mer avhengig av synsevnen eller oppfattelsesevner trengte perioder med dypere søvn eller langbølge-søvn og REM-søvn.

Noen ganger gjorde bare en times søvn en stor forskjell, og noen ganger trengtes en hel natts hvile. Kunnskapen av i dag forteller at forskjellige typer hukommelse trenger forskjellige typer søvn. Dette virker sannsynlig fordi forskjellige deler av hukommelsen er lokalisert på forskjellige steder i hjernen.

Å sove på et problem gir ofte gode resultater. Det er som om hjernen har tid til å sette sammen all relevant informasjon og ordne den på en måte for å gjøre den mer forståelig. I et eksperiment ble frivillige gitt en matematisk ligning som skulle løses. De frivillige som "sov på det" gjorde det betraktelig mye bedre dagen etter.

En studie av rotter har vist at de samme nevronene som aktiviseres i rottens hjerne når den prøver å finne veien ut av en labyrint, aktiviseres også i den påfølgende perioden av REM-søvn. For å si det enkelt "nevroner som aktiviseres samtidig, forblir forbundet" Med andre ord, straks nevronene har blitt tildelt den spesielle delen av hukommelsen, lagrer de minnet permanent. Dette skjer ikke bare ved normal søvn, men også i hvileperioder i løpet av dagen! Det kan være grunnen til at vi er flinkere til å gjøre ferdig et kryssord hvis vi legger det fra oss og kommer tilbake til det en time senere.

I et eksperiment ble en gruppe tildelt et videospill som gikk ut på at objekter måtte "fanges" på skjermen ved å flytte musen. En liten skjevhet ble lagt på musepekerens fart og bevegelse for å gjøre øvelsen litt vanskeligere. Halve gruppen sov mellom forsøkene, den andre halvparten sov ikke. Blant de som sov var det slik at jo større langbølgene var under søvnen, jo lettere var de frivillige i stand til å kompensere for skjevheten dagen etter.

Du kan teste denne teorien på deg selv, eller til og med en liten gruppe frivillige. Høyrehendte mennesker vil foretrekke å bruke høyre hånd til å styre en datamus, men å prøve å styre den med venstre hånd er en litt vanskeligere oppgave. Øv deg i fem minutter og prøv så igjen litt senere på dagen. Prøv så igjen neste morgen og se hvordan du klarer deg.

Nå virker det som om alt dette skjer fordi, istedenfor å forsterke forbindelsene mellom nevronene som det skjer om dagen eller under REM-søvn, svekker prosessen med langbølge-søvn faktisk forbindelsene. Dette er for å kunne fortsette å lage forbindelser, ellers ville hjernen brukt opp all tilgjengelig energi, så noen forbindelser må svekkes og dette skjer under langbølge-søvnen. Normalt bruker kroppen 20 % av sin energi på å lage forbindelser. De svakeste forbindelsene kuttes ut slik at hjernen har kapasitet til å lære noe nytt neste dag.

Det virker som om søvn er en serie av gjentatte sykluser av beskjæring og styrking av nevronforbindelsene, som gjør en i stand til å lære nye ting. At alt dette skjer mens vi sover er sikkert bare fordi at dette er den mest hensiktsmessige tiden å gjøre det på. En god analogi vil være måten rengjøringspersonalet går inn på kontorene når resten av de ansatte har gått for dagen.

Dette er av stor viktighet når vi snakker om hypnotisme og det å holde på hypnotiske suggesjoner. Erfaring viser at hjernen absorberer informasjonen eller suggesjonene som blir gitt, mye enklere dersom subjektet er i den fine avslappede tilstanden vi kaller hypnose til å begynne med. Legg så til en kort periode med hvile før du bringer subjektet tilbake til våken tilstand igjen ved slutten av sesjonen, og det ønskede resultat er at suggesjonene blir mye mer konsentrert.

## Introduksjon til terapi



### **Glem aldri; du er en hjerne med kropp, ikke en kropp med hjerne...**

Statistikker viser at 2/3 av voksne opplever en eller annen form for mentalt eller emosjonelt problem en gang i livet sitt. Disse problemene inkluderer alt fra stress som kommer av at man er overarbeidet eller trøtt, til emosjonelle ettervirkninger av et ødelagt forhold, til schizofreni, til å tro at du blir forfulgt av et kjempepinnsvin. Statistikken viser også at to av tre pasienter har nytte av en terapeutisk innblanding. På samme tid blir to av tre pasienter bedre gjennom spontan tilbakegang uten behandling eller noen form for innblanding i det hele tatt! Type terapi avhenger virkelig av hvilken type problem, det er virkelig bare å bruke riktig verktøy til riktig jobb.

Kognitiv terapi lykkes fordi den lærer folk ferdigheter som hjelper dem å klare seg. Husk, ordet kognitiv betyr å tenke, så det vi egentlig snakker om er å hjelpe klienten å tenke på sitt spesielle problem. Klienter tenker mer logisk om problemet sitt i den terapeutiske situasjonen enn de gjør når de er overlatt til seg selv. Hvorfor? Ikke bare fordi terapeuten er en katalysator for slike tanker, men selve miljøet i terapirommet gir positiv forsterkning og på den måten hjelper kognitive tanker. Videre, når den tid kommer, kan hypnose hjelpe klienten å fokusere på mer positive tanker, ideer og følelser.

Først skal vi se litt på forskjellige tilnærmelser som er tilgjengelige.

Psykodynamisk terapi legger vekt på viktigheten av underbevisstheten og tidligere erfaringer, og hvordan disse påvirker atferdsmønstre. Fortidens traumatiske opplevelser kan ofte ha en ugunstig effekt på hvordan en person tenker og derfor handler i fremtiden. Dominerende foreldre for eksempel, kan få et individ til å ha lave tanker om sin egen verdi senere i livet. Motsatt kan den samme barndommen få et individ til å strebe etter å oppnå mer, fordi de føler at de må bevise noe hele tiden, men dette vet du ikke før du går i gang og begynner å grave.

Den store skuespilleren Dustin Hoffman sa at ingen begynner med skuespill fordi de hadde en lykkelig barndom. Det er noe sannhet i denne meningen – min erfaring med showbiz-typer bekrefter definitivt teorien. Kjendiser elsker å eie store luksuriøse biler fordi de føler at de må bevise for alle andre at de er bedre enn de egentlig er, de har skyldfølelse så dypt som det er mulig, for at det de gjør er betydningsløst, og er redd for at andre mennesker skal gjennomskue dem og finne det ut. I hemmelighet ønsker kjendiser at de hadde arbeidet hardere på skolen og blitt leger eller jurister. De higer etter den respekten som disse yrkene kunne ha gitt dem. Som en erstatning skaffer de seg en Ferrari, noe som gjør det lettere for dem å føle seg like bra som mer psykisk friske folk, for å dekke over sin egen

usikkerhet. Selv om det ikke gjør det, vil det bli en på haken for alle de som pleide å le av dem. "Se på meg alle sammen – jeg har en rask bil" – en absolutt nødvendighet i Londons gater hvor gjennomsnittsfarten er mindre enn 30 km/t.

Psykodynamisk terapi hjelper mot familieproblem slik som misbruk og hat mot nære personer. Nå for tiden er det å se på et sammendrag av en persons fortid litt gammeldags, for ikke å nevne at det er bortkastet tid for alle. Et raskt resymé av problemer eller hendelser er i orden, hvis det spesielle problemet eller den spesielle hendelsen kan brukes som et utgangspunkt for en bedre og mer positiv fremtid. Uansett hvilke problemer som har vært i fortiden, er den nye tenkemåten at vi har alle opplevd noe dritt i livene våre fra tid til annen, men nå er tiden inne for å gi slipp og komme oss videre. Denne nye tenkemåten oppmuntrer individet til å akseptere at de kanskje til og med har vært avhengige av noen av de gamle følelsene, men nå er det tid for å ta til seg noen positive tanker og handlinger.

Kognitiv terapi hjelper klienter å gjenkjenne de negative tingene som påvirker følelselivet deres, og med øvelse kan denne tanken (refleksjon, ettertanke, oppmerksomhet), forandre tvangstanker og atferden den forårsaker. Kognitiv terapi hjelper mot angst, fobier, panikkanfall, depresjoner og lignende.

Personsentrert terapi (Person Centered Therapy) tilbyr klienter et "talerør" eller en god lytter som de kan snakke med om sine følelser, og på den måten gjøre seg ferdige med negative følelser. Klienter finner det ofte lettere å betro seg til en fremmed enn sin beste venn eller partner, de vet at alt som blir sagt i terapirommet er absolutt konfidensielt. I så henseende er det som ofte skjer at klienten bokstavelig talt hjelper seg selv. Personsentrert terapi er spesielt egnet for sorgprosesser og andre typer livskriser.

Et lite alvorssord; terapeuten skal være meget forsiktig med å se etter ting som ikke er der. Mange mennesker, til og med mennesker med tilnærmet perfekt oppvekst og lykkelige barndommer, kan lide av ubarmhjertige lette depresjoner hvor livet kan virke uopphørlig trist, og bare det å samle nok energi til å gjøre noe kan virke som en oppgave for Herkules. To tredeler av voksne opplever disse følelsene en eller annen gang i livet sitt. De fleste kommer ganske enkelt over det og er i stand til, etter en forholdsmessig kort tid, å bokstavelig talt komme seg videre med livet sitt igjen. Resten er mulig å motivere noen ganger, bare med å snakke til dem, eller for å si det på en annen måte, å sette deres spesielle "hang-up" i perspektiv med hjelp av fornuftige argumenter fra en objektiv tilskuer.

Dette er en av styrkene til terapeuten. Terapeuten kan være den objektive og komme med en mer velformulert mening om problemet, der hvor klienten alltid vil være subjektiv og mesteparten av tiden også forutinntatt.

Å prøve å grave frem et svar på noe som ikke er der til å begynne med, kan være mer ødeleggende enn den originale særegenheten. Det kan oppmuntre klienten til å utvikle en avhengighet til sine egne negative følelser. Å konsentrere seg kun om det negative er et alvorlig feilgrep, og er en metode som bør unngås for enhver pris. Å konsentrere seg om det negative bidrar til depresjon. Hvis klienten ikke var helt miserabel før terapien begynte, blir han eller hun det i alle fall etterpå! "Stakkers meg... alt jeg kan gjøre nå er å sulle meg inn i min egen selvmedlidenhet."

## **Generelle prinsipper om terapi**

Hver tanke eller ide forårsaker en fysisk reaksjon fordi tanker og ideer kan påvirke kroppens fysiske funksjoner. For eksempel, følelser av angst, frykt eller sinne kan påvirke pusten din, hjerterytmen, svetting og så videre. Bekymringer gjør at du kan få vondt i magen og vedvarende bekymringer forårsaker stress og sykdom.

Ideer og tanker som har et sterkt følelsesmessig innhold pleier å henge seg fast i det ubevisste. Når de først er kommet på plass der, fortsetter disse tankene og ideene å produsere de samme reaksjonene - for eksempel, med flyskrekk vil bare tanken om å sette seg inn i et fly, sette i gang de samme reaksjonene hos en klient. Det er mulig å endre denne "kjedereaksjonen" med hypnose. EFT egner seg enda bedre,

Den menneskelige hjerne ser etter mønstre eller systemer i verden. Å kjenne igjen mønstre hjelper oss også å forutse fremtiden. Når et mønster er etablert, vil den samme fysiske reaksjonen gjenta seg gang etter gang. Med andre ord, det som det ubevisste forventer skal skje, det skjer! På denne måten blir den forventede tilstanden vanligvis til virkelighet! Dette er grunnen til at placeboeffekten er så viktig for vår forståelse av hypnose.

Forestillingsevnen kan være kraftigere enn faktakunnskap, både når det gjelder din egen hjerne og når det gjelder andres. Fornuft og logikk blir ofte overkjørt av ens forestillingsevne fordi denne er enormt kraftig. Personer forestiller seg ofte ting som simpelthen ikke er der. Dette er spesielt tilfelle hos barn eller voksne nevrotikere. Eksempler er ikke-vitenskapelig tro slik som reinkarnasjon, sjalusi og fobier, faktisk alle ideer som innebærer sterke følelser. Igjen, ved å bruke hypnose eller EFT kan vi endre, forandre eller til og med fjerne gamle ideer.

Når en ide, selv en som er innbilt, er blitt akseptert og blitt sittende fast i det ubevisste, forblir den der til den blir endret eller erstattet. Et eksempel på dette er den gamle jesuitten som sa "gi meg gutten og jeg skal gjøre en mann av ham." Mye av militærtreningen er basert på dette prinsippet. Treningen bryter ned gamle ideer og planter nye ideer om disiplin og lydighet. Igjen, så er hypnose en snarvei til dette målet. Den siste moten i NLP har et lignende triks, de som lærer NLP blir presentert for nye ideer og "tro" helt i begynnelsen av kurset. Denne nye troen fungerer som grunnlaget for alt studenten lærer fra da av.

Jo lengre en ide forblir i det ubevisste, jo mer motstand vil det være mot å endre eller fjerne den. Dette er så sant; prøv å ha en fornuftig diskusjon med en som har hatt en dyptfølt men feilaktig tro siden barndommen, og du kan like gjerne snakke til en vegg. Når en ide er blitt akseptert blir den en fiksert tenkemåte. Det er slik vaner blir til. Dette er grunnen til at noen mennesker alltid føler at de trenger en sigarett til en kopp kaffe, og hvorfor noen mennesker utfører de latterligste "lykke"-ritualer som å nekte å gå på skrå i en trapp eller kaster salt over skulderen hvis de søler noe.

Når en vane først er blitt til, blir det lettere å følge den og derfor blir den vanskeligere å bryte, for eksempel røyking, eller å bite negler. Likevel, hver ny suggesjon som aksepteres og reageres på, gjør at det blir mindre motstand mot etterfølgende suggesjoner. Straks en ny suggesjon blir akseptert av det ubevisste, blir det lettere å handle etter senere suggesjoner, ikke bare å bryte ned de gamle suggesjonene, men å etablere helt nye mønstre. Den beste måten å gjøre dette på, er å starte med enkle suggesjoner, for eksempel suggesjoner om at en persons øyne blir tunge og trøtte og ønsker å lukke seg, før du går videre til mer komplekse suggesjoner. Dette er noe scenehyponotiserer forstår så altfor godt.

Noen fysiske symptomer er manifestasjoner av rent følelsesmessige problemer eller ideer, for eksempel, nervøs mage eller spenningshodepine. Mange sykdommer

er fullstendig psykosomatiske og har ingen direkte fysisk årsak. Da er det viktig å avdekke roten eller opprinnelsen, fordi ofte er den fysiske manifestasjonen bare et symptom. Angst som forekommer hver gang en person nærmer seg et svømmebasseng, er selvfølgelig et symptom og ikke årsaken. Kanskje ble de dyttet uti da de var barn eller kanskje et svømmebasseng minner dem om et ukoselig eller brutt forhold. Uansett hva roten til problemet er, kan det være et ukjent antall ting som varierer fra det forutsigbare til det uventede, og dette er hvor litt detektivarbeid kommer inn.

En god måte å finne ut mer på, er å spørre direkte spørsmål slik som "tror du at det var en gang i livet ditt, kanskje en spesiell hendelse, som gjorde at denne reaksjonen kom den første gangen?" Terapi er ikke akkurat rakett-teknologi, det er et samarbeid mellom to mennesker som leter etter en løsning.

Når en har med funksjonene i den ubevisste delen av hjernen å gjøre, så er det slik at jo større bevisst anstrengelse, jo mindre ubevisst respons. Ifølge denne teorien eksisterer ikke viljestyrke! Med andre ord, jo mer du prøver, jo vanskeligere blir det. For eksempel, jo mer du prøver å sovne, jo vanskeligere blir det.

Så, den gyldne regel om det ubevisste er – ta det rolig... bare len deg tilbake, slapp av, la det skje heller enn å prøve å få det til å skje. Dette er et av hypnosens paradokser. Noen mennesker prøver for hardt å få det til å skje, istedenfor å lene seg tilbake og slappe av og bare nyte opplevelsen! Disse menneskene er representative for de som er kjent som vanskelige klienter, og det er forskjellige måter å takle disse på. Alt fra en **forklaring på hva de kan forvente å føle når de er hypnotisert, til forskjellige avslappingsøvelser som igjen kan virke overbevisende.**

## Musikk i terapi



### **Glem å kaste vekk sure sparepenger på psykoterapi... kom deg ned i platebutikken og hør på noen melodier som får det til å rykke i dansefoten...**

La oss de neste ti minuttene glemme det intetsigende, dunkende, meningsløse mølet som pumpes ut av de fleste radiostasjoner tjuefire timer i døgnet, og angrepet på ørene våre med moderne dansing eller "raves", og gå tilbake til de virkelige musikalske røttene våre. Visste du at alle reglene om harmoni ble oppfunnet, eller kanskje oppdaget ville vært et bedre ord, av Johan Sebastian Bach for omtrent 300 år siden? Før Bach kom, bestod musikk av en ganske uinteressant diett av enkel sang – det er musikk uten harmoni, bare melodien ble sunget unisont av munkar – og madrigal, som er musikk uten melodi laget av meget enkle harmonier, sunget av folk som ikke var munkar. Men Johan Sebastian Bach forandret dette for alltid, og alle musikkstykker som er skrevet siden (med unntak av en fryktelig men heldigvis kort flørt med disharmonier i begynnelsen av det 20. århundre) fra Beethoven til Beatles er basert på reglene som Bach laget.

Musikk forsterker fantasien vår; musikk maler bilder, musikk gir liv til film – musikk er utvilsomt menneskehetens største prestasjon. Å sette en håndfull menn på månen var imponerende på sin måte, men kan aldri være så følelsesmessig utfordrende som Verdi eller Wagner. Heller ikke kan det røre ved hjerterøttene til bokstavelig talt billioner av menneskesjeler på den måten som en velskrevet og vel fremført sang kan. Musikk kan virke oppløftende selv om den også kan være deprimerende. Som en stor udefinert og uimotståelig kraft, kan den påvirke stemningen vår og følelsene våre. Den kan gjøre dette mye mer effektivt og raskere enn en hvilken som helst film eller bok.

Det er bare de siste to hundre årene, og virkelig bare de siste sytti eller så, at musikk har blitt lett tilgjengelig for alle bare ved å trykke på en knapp. Før det 19. århundre var musikk nesten bare for de velstående. Bare konger og keisere holdt orkestre og ga støtte til komponister; bare medlemmer av aristokratiet hadde råd til å gå på konserter og solofremføringer, og bare medlemmer av en nesten ikke-eksisterende middelklasse fikk tillatelse til å sitte på de bakerste plassene i operahusene. Når konserthallene kom, betød to oppføringer hver kveld at vanlige folk kunne oppleve musikk fra tid til annen. Men det var ikke før oppfinnelsen av radio og grammfonen, at musikk ble tilgjengelig for alle.

Hvis du ser rundt deg, ser du nesten alltid en eller annen som hører på en bærbar musikkding. Mens jeg skriver dette hører jeg på Vaughan-Williams folkesangsamling. Så musikk er nå tilgjengelig for alle som bryr seg om å høre, og det må være en god ting.

En enda bedre ting er at interessen for klassisk musikk er voksende i et marked som tradisjonelt har vært dominert av den masseproduserte kulturen av rock og pop. De siste utgavene av moderne musikk er bokstavelig talt fabrikk-produsert, den holder seg til det samme tempoet, vanligvis 72 anslag per minutt, den samme formelen med 16 takters fraser og den samme depressive stilen. Hvis du er heldig, vil det være et skifte i toneart i det siste refrenget. Den deprimerende størstedelen av moderne musikk gjør ingenting for fantasien, presenterer et minimum av intellektuell utfordring, og er generelt like tanketom som ungdommene som liker denne bakgrunnsstøyen.

Så, poenget mitt? Prøv noe som er litt mer interessant. Åpne tankene dine for musikk, fordi den rette musikken til den rette anledningen, kan vise seg å være en mye kraftigere påvirkning enn selv en rekke suggesjoner. For å si det kort, musikk kan hjelpe en å komme seg!

Musikk kan bety fornyelse, helbredelse, gjenopplivelse, ikke bare i tilfeller med depresjon – den kan også hjelpe å få noen tilbake på rett spor. Potensialet er virkelig grenseløst, og noe av det beste av moderne musikk er skrevet for film. Komponister som John Williams, Jerry Goldsmith og James Newton-Howard skriver jevnlig musikk som står på egne ben, fantastisk, oppmuntrende, rørende og inspirerende musikk.

Musikk i dur er bra for å forsterke positivitet og lykke, mens musikk i moll kan like enkelt være et bilde på tristhet. Senere studier av Dr. Frances Le Roux Ph.D. har vist at pasienter som lider av mindre alvorlige fysiske sykdommer, kommer seg fortere når de får foreskrevet musikkterapi, enn dem som må komme seg i stillhet. Teorien bak dette er at flott musikk forbedrer en pasients psykiske tilstand, og derfor fungerer som en "boost" for kroppens eget immunsystem. Musikken har positiv innflytelse på hormoner og på samme tid synker stresshormonet kortisol, og immunforsvaret blir forbedret. Det er en "avtaleinngåelse" mellom hjernen og immunsystemet. Lykke og tilfredshet øker produksjonen av kjemikalier som dopamin og serotonin, som også har positiv innvirkning på immunsystemet. Og hvilken måte er bedre å gjøre dette på, enn kun å supplere med et par hyggelige og stimulerende musikkstykker. Ingen tabletter tre ganger daglig, ingen injeksjoner, ingen piller, bare et par av dine favorittlåter.

Fordelen som Mozart har fremfor Bing Crosby, er at strukturen i Mozarts musikk er så feilfri matematisk, så perfekt proporsjonert, at det blir behandlet i det positive emosjonelle senteret i hjernen. Dette har en todelt rolle; det hemmer negative følelser like bra som det forsterker de positive følelsene, ved å slippe dem løs og tillate dem å komme til overflaten. En annen fordel med musikkterapi er at det er lett å fylle på når det trengs, uten å skrive en resept! Hvis immunsystemet kan være tilpasset til å reagere på musikk, på samme måte som alle våre andre opplevelser kan ha en sammenheng med omstendigheter, da er det ingen grunn til at det ikke skal fortsette.

Klassisk musikkens rytmer og tempo reflekterer også kroppens naturlige rytmer og tempo på den måten at de alltid forandrer seg, alltid utfordrer. Dette er et mye sunnere valg enn den fantasidrepene konstante rytmen i diskomusikk! Klassisk musikk er som en tur med berg-og-dal-bane. To fraser er aldri helt like, fordi klassisk musikk, som menneskekroppen, er en levende pustende entitet med opp- og nedturer, variasjon, opphisselse og pur glede over livet. Forsyn deg mens det fortsatt er gratis!

## Tidligere liv, falske minner og fremmede bortføringer



### **Har du levd tidligere? Bevisene som peker på tidligere eksistens og tidligere liv er underveldende. På tide å ta en nærmere titt...**

I løpet av 1960årene, 70årene og tidlig på 80tallet, ble det gjort alle slags undersøkelser med hypnose. En av retningene denne forskningen tok var å utforske fenomenet med regresjon av tidligere liv. En kan ikke unngå å legge merke til at ideen om denne spekulative teorien har sine røtter i noen religiøse filosofier som hevder at vi alle har levd tidligere, og har blitt reinkarnert mange ganger. Forskere på dette feltet kunne gjerne ha vært i bakrus etter 1960årene, da en del av Amerikas ungdom var med på en overflatisk flørt med mystisismen som hadde slike ideer. Derfor var det naturlig at en del undersøkelser om muligheten for reinkarnasjon måtte finne sted, og hypnose virket som det ideelle verktøyet for å utforske denne hypotesen.

Teknikken ville ta et regredert subjekt tilbake til barndommen, til fødselsøyeblikket, tilbake i livmoren og enda lenger tilbake til deres "før-eksistens". Det var noen saker som vakte oppsikt – Bridie Murphy for eksempel, hennes nifse nøyaktighet når det gjaldt å huske hendelser og detaljer fra et tidligere liv, fikk mentoren hennes, Morey Bernstein til å skrive en bok; *The Search for Bridie Murphy*, først utgitt i 1956. Denne ble litt av en bestselger. Så var det the Bloxham tapes i 1977, hvor erfaringer om tidligere liv fra flere regrederte subjekter ble tatt opp på tape (derav tittelen), og ble fokus for mye oppmerksomhet fra media. Det var ikke gått lang tid før alle som ønsket å være en fremragende forsker, hoppet på regresjonbølgen, og en bekymringsfull stor andel av praktikerne brukte sine resultater til enten å bevise at reinkarnasjon var et faktum, eller i det minste gjøre denne overbevisningen mer troverdig. I 1980 gikk John Gribbin til og med så langt at han sa at regresjon til tidligere liv var nå bevist over enhver rimelig tvil, og det skulle ikke være noen grunn til at ikke progresjoner om fremtidige liv skulle kunne avsløre fremtiden. Dette må være kvakksalveri og humbug fra ende til annen, lignende har ikke vært sett siden slangeoljeselgerne solgte varene sine til de mest naive i de populære medisinshowene i Ville Vesten.

Siden vi nå vet at under hypnose tillates fantasien å løpe fritt, og der finnes et sterkt ønske om å gjøre hypnotisøren til lags, vil det selvfølgelig virke mer sannsynlig at dette spesielle fenomenet bare er et av fantasiens triks. I sin form bruker teknikken ledende spørsmål, som de hypnotiserte subjektene føler at de må svare på slik som hypnotisøren forventer. Det faktum at hypnotisøren tror på dette selv, gjør hele farsen enda mer tiltrekkende. Som en enkel tommelfingerregel, jo mer mottakelig for suggesjon et subjekt er og jo livligere fantasi subjektet har, jo større sjanse for et spektakulært resultat.

Det er likevel en overhengende fare her. Det som i normal våken tilstand kun er innbilning, kan virke meget virkelig i hypnotisk tilstand. Noen tidligere-liv-opplevelser har vært så intense at de har hatt innvirkning på livene til dem som har deltatt i slike latterlige eksperimenter. Jeg innrømmer at mennesker som har blitt alvorlig påvirket av sine subjektive opplevelser ikke er så mange, men likevel, sunn fornuft tilsier at det skal utvises forsiktighet. Det er en ting å si til folk at de må være åpne for slike ting, men noen helt annet å fylle disse åpne rommene, med ting og tøv som kanskje kan ha uforutsette konsekvenser senere i livene deres.

I følge punktene i standardbestemmelsene i Hypnoseloven av 1952, er alle typer regresjon spesifikt forbudt, noe som er ironisk, fordi denne typen fenomen passer perfekt til storslagen underholdning. Det er utrolig hvor mange regrederte som hevder å ha vært Dronning Mary av Skottland (til og med noen av mennene) eller Napoleon Bonaparte. Selvfølgelig kan vi ikke alle ha vært berømte. En blir trukket mot den uunngåelige konklusjonen at tidligere liv regresjon bare er fantasi som løper løpsk, kombinert med vage minner fra Hollywood filmer og litt kjennskap til romanene til Charles Dickens.

Fascinert av fenomenet med tidligere liv regresjon, eller i det minste forført av utsiktene til å tjene store pengesummer på det, utførte jeg mitt eget eksperiment med en gruppe frivillige i 1982.

Modus operandi (fremgangsmåten) var som følger; en gruppe på 70 mennesker ble rekruttert etter å ha delt ut flygeblader i Liverpool, Glasgow og Manchester. Jeg antok at disse tre byene ville være representative for befolkningen generelt. De frivillige i hver by ble delt i to grupper, A & B.

Gruppe A ble fortalt at de skulle være med i en oppsiktsvekkende ny type hypnoterapi, som var en del av et nasjonalt pågående prosjekt som ville prøve å avdekke tidligere liv, og at dette hadde vist seg å være en suksess for et stort antall mennesker over hele landet. De ble hypnotisert hver for seg, og ble stilt ledende spørsmål slik som "hva kan du se, hvilket år er det, hvor er du, hvem er sammen med deg, hva har du på deg, hva har du spist i dag?" og så videre.

De ble ledet (det operative uttrykket her er ledet) til å beskrive sine individuelle opplevelser, og de fleste av deltakerne i gruppe A (28 av 34), pøste på med oppsiktsvekkende og beskrivende utvalg av død og ødeleggelse, av voldtekt og plyndring og i noen tilfeller, ganske opprivende rollespill. Ett spesielt subjekt kom med en av de mest aristokratiske mangler av medmenneskelig hensyn jeg noen gang har hørt! "Menn har blitt ført fra dette rommet og hengt!" proklamerte han med overbevisningen til en mester i Shakespeare.

Deltakere i gruppe B ble fortalt at eksperimentet sannsynligvis ikke ville fungere fordi hele opplegget allerede hadde blitt avslørt som juks, men at eksperimentet ganske enkelt var for å bekrefte resultatene. Igjen ble de individuelt hypnotisert og stilt de samme spørsmålene. Responsen i disse tilfellene var stort sett mer skuffende. Bare 7 av 35 var i stand til å beskrive, med noe overbevisning, et scenario som kunne tas på alvor av selv den mest entusiastiske tilhenger av regresjon.

Det dette beviser er ganske klart; suggesjon spiller en enormt stor rolle i tidligere liv regresjon. Det er ikke bare forestillingsevnen som er nøkkelen her, men viktigere er den følelsesmessige forventningen hos subjektet. Hvis mer bevis behøves, kan det moderne språket subjekter bruker for å beskrive sine opplevelser være en bombesikker avsløring. På samme måte som når de ble spurt om tiden, gjorde påstander om at året var slikt som 500 f.kr. ikke historien akkurat mer troverdig (hvordan kunne de vite at det var før Kristus?)

Hvis et subjekt var innbygger i Gamle Roma, ville han sikkert ikke referere til den som gammel, eller se noen sammenheng med datoen for når Jesus ble født.

Det samme er sant når det gjelder progresjon. Det som skjer er at subjekter er mye flinkere til å huske noen detaljer fra fortiden, noe som gjør rollespillene deres mer troverdige, men er ikke like gode til å forutsi fremtiden. Basert på informasjonen gitt av et meget fantasifullt individ, venter jeg i stor spenning på at Donny Osmond skal velges til president i USA.

Og likevel, hele bøker har blitt skrevet for å underbygge teorien om at i alle fall noen av oss har levd før. En må se nøye på disse påstandene. God vitenskap tåler å testes. Det har vært utført bokstavelig talt tusener av regresjoner de siste førti årene, og det er nødt til å være en håndfull som ikke kan forklares som annet enn sammentreff. Å ha ett positivt resultat av tusen er ikke signifikant, og kan ikke være annet enn et lykketreff. Likevel, disse spinkle resultatene blir grepet av eksperter på området, de finner sin vei til vandrehistorier og blir en del av vår felles kultur.

Et av de mest brukte eksemplene handler om en gutt i India som ble regredert og plutselig kunne snakke en dialekt som til da var ukjent for ham. Sannheten er at det finnes ganske enkelt ikke noe bevis – ingen var der med en opptaker eller videokamera – alt vi har er noen andres heller tvilsomme ord for det. Bare fordi noe kommer på trykk gir det ikke substans eller gjør det sannferdig. Disse historiene lever fordi liksom bevisste mennesker snakker om dem seg imellom, og de blir videreført, mens de samler opp momenter og utbrodering ettersom tiden går, og vi ender opp med å tro på disse fortellingene fordi vi er født suggestible selv.

Et av de mest brukte argumentene som brukes for å overbevise oss om at fenomenet er virkelig, er at under all den livlige og noen ganger nifse fantasien til subjektet, er dette helt vanlige mennesker, de lever fantastisk vanlige og kjedelige liv. Vel, det er den andre store ledetråden! Det burde ikke komme som noen overraskelse at noen av disse menneskene bruker den hypnotiske tilstanden til å rømme fra de intetsigende livene sine, og at straks de er omgitt av folk i hvite frakker og tilkoblet rådyre maskiner som sier biip, så blir de fristet til ubevisst å utbrodere historiene fra uke til uke. Dette betyr ikke at jeg sier at de finner på dette, for det ville være slemt, urettferdig og uriktig, men likevel gjør de dette på et ubevisst nivå. Det er først fare på ferde når de, oppmuntret av overivrige forskere, virkelig begynner å tro på dette. I så tilfelle, er sjansene til stede for at de kan ende opp som subjekter i en annen type undersøkelser med flere menn i hvite frakker.

Livene våre er fulle av sammentreff. Vi ser sammentreff overalt rundt oss, og vi er vanligvis i stand til å akseptere dem som sammentreff uten all den opphisselsen som omkranser skikkene med tidligere liv regresjon. Noen sammentreff er virkelig forbløffende men peker ikke, og skal ikke peke, mot noe mer enn ren griseflaks.

Det er ti ting som setter attentatet mot president Abraham Lincoln og John F. Kennedy i sammenheng;

Lincoln ble valgt til president i 1860, Kennedy i 1960; Lincolns sekretær het Kennedy, Kennedys sekretær het Lincoln. Attentatmennene, John Wilkes Booth og Lee Harvey Oswald var begge i tyveårene og fra sørstatene. Lincoln og Kennedy ble begge skutt i hodet og begge ble skutt på en fredag. Lincoln ble skutt i et teater av en mann som senere gjemte seg i en lagerbygning, og Kennedy ble skutt fra en lagerbygning av en mann som senere gjemte seg i et teater. Begge

attentatmennene døde før rettssaken startet. Lincoln ble etterfulgt av Andrew Johnson, Kennedy av Lyndon Johnson; Andrew Johnson ble født i 1808, Lyndon Johnson ble født i 1908 og til slutt, Kennedy kjørte en Lincoln da han ble skutt.

Alt er rene sammentreff. Selvfølgelig vil konspirasjonsteoretikere lese ting ut av dette som mennesker med en mer edruelig tenkemåte ikke får med seg, men det er absolutt ikke noe mer i dette enn rene tilfeldigheter. Så, når vi leser om Bridie Murphy som beskriver bakrommet til et gammelt bakeri i Dublin, og så finner ut i neste kapittel at stedet ble undersøkt og, tenke seg til, der fant de bakrommet som Bridie snakket om, bør vi ikke være for overrasket. Ren gjetting fører noen ganger til resultater, men oddsene taler fortsatt mot i tidligere liv debatten. For hver Bridie Murphy, er der tusener av ubekreftede uttalelser fra tusener av ubekreftede subjekter. Heldigvis så unngår selv tabloidene dem.

Men hva med regresjon tilbake til barndommen? Selvfølgelig, ettersom vi alle har hatt en barndom, skulle vi være i stand til å finne frem igjen glemte minner fra vår ungdom. Dessverre ser det ikke slik ut. Hjernene våre har ganske enkelt ikke kapasitet til å huske hvert minutt av vår eksistens. En av meningene med å drømme er at hjernen, vår egen supercomputer, kan sortere ut de tingene som er viktige og verdt å huske fra alle trivialitetene vi ganske enkelt ikke trenger lenger.

Regresjon til barndommen gir oss nesten ingenting og vi ville ikke være i stand til å huske det likevel. Jeg sier nesten ingenting fordi at hvis en er avslappet og fokusert er det alltid mulig å huske litt mer om detaljene. Trikket er å huske at noe ved denne detaljen kan være et produkt av fantasien din også.

Igjen tidlig på 1980tallet, utførte jeg en rekke "aldersregresjoner" på villige subjekter bare for å se hva som skjedde. De følgende to eksempler er typiske for de gjennomsnittlige resultatene. Det første eksperimentet involverte en mann i slutten av tyveårene som jeg "regrederte" til 7års alderen. Spurte hva han fikk til jul det året, øynene hans lyste opp og mens han nesten ikke klarte å styre opphisselsen, pekte han rett frem og ropte "en racersyssel!" Da jeg sjekket med foreldrene hans, kom det frem at gleden hans var malplassert. De var ikke i tvil, foreldrene hans husket meget godt at da han var syv år gammel hadde de ment at han var for liten til å få en så stor sykkel, og han måtte vente til han fylte ti år før julenissen ville innvilge dette ønsket.

Det andre eksperimentet involverte å "regredere" en trettito år gammel mann til 8 år. Jeg spurte om han kunne skrive navnet sitt på tavlen og helt sant, der kom signaturen som om den skulle vært skrevet av en åtteåring. Prosessen ble gjentatt for alderne elleve og tretten. For å forsikre meg om at dette eksperimentet ble utført under strenge og vitenskapelige forhold, hadde jeg fått noen eksemplarer med håndskriften hans fra foreldrene, som kjærlig og metodisk hadde tatt vare på noe av det beste skolearbeidet hans som suvenirer fra oppveksten hans (til stor irritasjon for han må jeg si!) Akk og ve, sammenligningen viste at prøven som fremkom i en omhyggelig prosess, ikke hadde noen likheter med originalen. Dette eksperimentet ble gjentatt et dusin ganger med forskjellige frivillige og ga det samme resultatet hver gang. Synd – hvis virkeligheten ikke hadde blandet seg inn, kunne jeg ha skrevet en bok om det og gjort den til en bestselger.

Og på den måten virker det som om fantasien er konge når det kommer til disse tingene

### **Søken etter djeveldyrkende dyreofrende pedofile...**

I den samme perioden som eksperimenter som omhandlet tidligere liv regresjon ble populære, fant en mye mer dystre utvikling sted i verden – en utvikling som

kom til å ha tragiske konsekvenser for alle som befant seg i den mottagende enden av det, og dette setter søkelyset på farene ved å ha liten kunnskap.

Basert på Freuds teori om undertrykte minner, det er minner som er så ubehagelige at det har blitt gjemt i de mørkeste og innerste krokene i hjernen, ble Undertrykte Minner Syndromet (Repressed Memory Syndrome) forferdelig moteriktig blant noen terapeuter, og spesielt de terapeutene som trodde de var fullbefarne i bruk av hypnose. Prosedyren er basert på å finne frem igjen disse "undertrykte" minnene, slik at fakta passer med teorien istedenfor den mer vitenskapelige korrekte måten med at teorien passer med fakta.

Helt uten å vite det, plantet hypnoterapeuter utilsiktet suggesjoner inn i pasientenes minne om at de hadde blitt seksuelt misbrukt i barndommen, vanligvis av et nært familiemedlem. Minnene om disse hendelsene var så smertefulle at subjektet ikke var i stand til å huske det bevisst uten hjelp av hypnotisøren. Under hypnosen ville de bli oppmuntret til å fantasere de mest motbydelige fantasier som ble tatt opp på bånd, og senere presentert som bevis for politiet. Sluttresultatet var at mange spesielt suggestible subjekter ubevisst tillot fantasiene sine å ta overhånd, og begynte å tro at fantasiene var virkelige. Slik var deres blinde tro på terapeuten sin. Familier ble ødelagt og tidligere respektable og anstendige familiefedre mistet alt.

I Storbritannia, er Cleveland barnemishandlingsaken det mest berømte eksempelet på hva som kan skje når terapi slår helt feil ut. I Middlesborough konspirerte bedrøvelig underkvalifiserte sosialarbeidere utilsiktet med en lege som hadde en kjær teori, som senere ble vurdert som søppel i rettssalene, om å ta barn fra flere familier i sin varetekt, basert på beviser som var i beste fall spinkle og i verste fall basert på løgn. Barna (barn er alltid meget suggestible og tyr lett til fantasi) ble uten at de mistenkte noe, oppmuntret av sosialarbeiderne til å fortelle små løgner om sataniske ritualer som involverte seksuelt misbruk og enda verre ting. Når rettssystemet hadde funnet ut av alt dette, hadde foreldre i minst tre familier vært nektet kontakt med barna sine, et av dem var bare fire år, i nesten fem år. Denne episoden var en skandale. Legen og sosialarbeiderne som var involvert ble aldri straffet.

Så, istedenfor å referere til det "undertrykte" minnesyndromet, gir det større mening å referere til disse tingene som falsk minnesyndrom. Forestillingsevnen er nesten alltid kraftigere enn harde kalde fakta, og det har tatt tretti år å forstå at Freud tok feil likevel. Veien til denne vissheten er forsøpet av ofre, og er fra mitt synspunkt det enkeltstående mest skammelige misbruket av hypnose som har skjedd i hele hypnosens historie. Ved anledninger hvor terapeuter har begynt å kritisere bruk av hypnose på scenen, kan de godt huske på at scenehypnotisører har aldri lagt igjen en sti av ødelagte liv etter seg på samme måten som deres terapeutkolleger har.

Som hypnoterapeuter må vi være ekstremt forsiktige så vi ikke ved et uhell planter en upassende suggesjon i tankene til subjektene våre. Slike bommerter kan bety katastrofe og advokater.

Så nylig som i desember 2005, ble et hefte på syttifire sider utgitt i Skottland ved navn "A Can of Worms: Yes You Can! Working with Survivors of Childhood Sexual Abuse" (Et ormebol: Ja du kan! Å arbeide med mennesker som har vært seksuelt misbrukte som barn). Dette ble distribuert til sosialarbeidere og andre helsefaglige fagpersoner. Det oppmuntrer praktiserende til å "alltid" se etter seksuelt misbruk i barndommen som årsak til mentale helseproblemer, fra spiseforstyrrelser til depresjon, til alkoholisme, til narkomani, til personlighetsforstyrrelser. Heftet sier at "der finnes nesten ingen tilstander som forfatterne ikke anser som et tegn på

tidligere misbruk." Det refererer også til noe som kalles "kroppslige minner" (body memories) – mer tullpreik – som om det skulle være vitenskapelige anerkjente symptomer. Det er de ikke, men du kan se hvor lett det er å ta til seg slike ting.

Dette er meget farlige saker og galt på så mange nivåer. Noen meget eminente psykiatere og psykologer har bedt om at det blir trukket tilbake. "Hvis veiledningen som er beskrevet i dette heftet blir fulgt, kan mange sårbare personer skades... noen mennesker som ikke har blitt seksuelt misbrukt, men som har "symptomer" vil bli villedet til å tro at de er seksuelt misbrukt, og mange opplever falske minner; deres mentale helse vil også bli alvorlig skadet." Forfatterne bak dette eventyrarbeidet er Dr. Sarah Nelson, en forsker ved sosiologiavdelingen ved Edinburgh University og Sue Hampson, en "person sentrert rådgiver" og tidligere sosialarbeider. Dr. Nelson har argumentert for at mange "ofre" for satanisk seksuelt misbruk av barn lider av spiseforstyrrelser, som et resultat av at de har blitt tvunget til å spise og drikke ting som "menneskekjøtt og dyrekjøtt, blod, urin, avføring, oppkast, markspist kjøtt og drikker med narkotika i." En er fristet til å tro at Dr. Nelson har brukt narkotika selv når hun har skrevet dette ville fantasifulle vrøvlet – hun hevder at over 1650 mennesker har vært ofre for satanisk misbruk i Edinburgh alene. Dr. Nelsons doktorgrad omhandlet ikke forskning om misbruk av barn, men om paramilitære i Nord Irland; for å forske på satanisk misbruk, jobbet hun som "ufaglært sosialarbeider." Dere to dumme, onde, syke megger.

Denne type katastrofale feil er ikke begrenset til overivrige amatører. "Ekspert"-uttalelsen til professor Sir Roy Meadows, som klarte å få minst fire helt uskyldige kvinner i fengsel, har nylig blitt mer enn bare tvilsom. Meadows egen oppfinnelse, den mye publiserte Munchausen's Syndrome by Proxy, har også mottatt brutal kritikk fra den medisinske profesjonen. Det er minst to andre saker som er til behandling. The General Medical Council (det Medisinske rådet) aksepterte at Sir Roys feiltrinn ikke var verken "kalkulert" eller "med vilje" men la til: "Likevel, din villedede tro på sannheten i dine argumenter... er både forstyrret og alvorlig." Dette er en høflig måte å si at Meadows ikke bare tok håpløst feil, men også var farlig inkompetent, med i dommen. Det som virkelig er forstyrret er at retten svelget dette tøvet den første gangen, med sluk, snøre og søkke.

### **Ta meg til deres leder...**

I USA og i mye mindre utbredelse i Europa, har tusener av mennesker blitt hypnotisert for å avdekke opplevelser om bortføringer av utenomjordiske. Det faktum at mesteparten av disse regresjonene har funnet sted i Amerika, har en mulig sammenheng med deres kultur og at amerikanerne er besatt av konspirasjonsteorier som involverer at myndighetene dekker over ting, og at små grå romvesener blir holdt i hemmelige bunkere under Nevada ørkenen. Igjen er det effekten av individets utvidede forestillingsevner under hypnose, sammen med suggesjoner som gis av ledende spørsmål stilt av hypnotisøren, som er de virkelige synderne. Det faktum at mesteparten av disse opplevelsene har skjedd i Amerika reflekterer den brede oppfatningen om at de er sosiologiske fenomener heller enn et kosmisk fenomen. Uansett, jeg må bare spørre, hvis romvesener ønsker å suge ut hjernene våre, hvorfor drar de til Amerika?

### **Den verste type annenhånds opplysninger...**

Hva med hypnose i kriminaletterforskning? Kjernen av ideen er at under hypnose vil et subjekt, la oss si et vitne til en forbrytelse eller ulykke, være i stand til å hente frem igjen fakta som er blitt glemt siden hendelsen de var vitne til. Av alle grunnene som er oppgitt ovenfor, er denne typen sludder farlig – ikke bare for den tiltalte men også for selve rettsprinsippene. Den euforiske følelsen som er skapt av

total avslapping, gjør at et subjekt ønsker å tilfredsstille hypnotisøren eller personen som stiller spørsmålene. De vil derfor bli utsatt for utøylet innbilning og fantasi. Et hvilket som helst bevis som brukes i retten som er fremkommet under hypnose, vil derfor være høyst upålitelig. Det er en ting å lokke frem en bit informasjon fra noen som så fører til et håndfast bevis, men informasjon som er fremkommet under hypnose må behandles på samme måte som andre annenhåndsopplysninger. I England ville slike beviser, hvis de hadde blitt fremsatt, bli ledd ut av rettssalen, og slik skal det være.

Alle ting tatt i betraktning, så er det nå hevet over enhver tvil at det er stor fare, hvis årsaken til et problem settes i sammenheng med spesialiteten til terapeuten, det være seg rituell eller satanisk misbruk, bortføring av utenomjordiske eller globale konspirasjoner i oljeindustrien heller enn mer vanlige årsaker som at en person er misfornøyd med jobben sin eller et annet miljø.

Likevel, det er umulig å nekte for at det er en lang kø av folk som venter på å finne ut om de har levd tidligere, blitt bortført av utenomjordiske eller hjernevasket av onde agenter for myndighetene. Det koker ned til, og med risiko for å gjenta meg selv, at vi er lette å lede, også tatt ved nesen. Mennesker er, som sauer, alt for enkle å gjete, men rett skal være rett, under noen omstendigheter kan det hende at dette ikke er så dumt.

## De virkelige farene ved scenehypnose



### **Er scenehypnose trygt? Ja det er det... og nei det er det ikke. Dette er grunnen...**

Er scenehypnose trygt å bruke som underholdning? Selvfølgelig er det det... mesteparten av tiden. Det kan overraske deg å få vite at bak de sensasjonelle tabloid historiene om frivillige som har forlatt teateret og fremdeles trodd at de var en kylling, og scenehypnotisørenes felles benektelse, så kan det faktisk være noe i påstanden om at scenehypnose ikke er den harmløse underholdningen det virket som om det var. Utenom de åpenbare, for ikke å nevne rett og slett latterlige vandrehistoriene om hypnose, kan det være noen virkelige grunner til bekymring.

I sin natur, avhenger scenehypnose av villige frivillige fra et publikum. Vanligvis vet disse frivillige litt om hva de begir seg ut på når de er på vei opp på scenen; et par tullete ritualer, litt skuespill eller rollespill og kanskje litt striptease for å runde av kvelden. Så kan de gå tilbake til plassene sine med noen gratisbilletter til den neste forestillingen, eller hvis de er virkelig heldige, en souvenir-video av oppvisningen deres, som gjorde vennene deres henrykt og var virkelig morsom for resten av publikum. Femten minutters berømmelse er flott, så lenge det oppleves i de riktige omstendigheter og under riktige forhold. Det er et hav av forskjell på en hypnotisør som skaper et passende miljø for sin opptreden som består av passende ritualer, og en hypnotisør som tramper inn hvor engler frykter å trå, som en elefant i et glasshus.

Å bli bedt om å opptre på en scene kan være vanskeligere for noen mennesker enn de først trodde da de løp frem for å være den første til å komme opp. Scenehypnose er ikke karaoke. Ikke alle scenehypnotisører har like mye erfaring, og en urovekkende majoritet er inkompetente. Enda mer alarmerende er det faktum at de ikke er klar over at de er inkompetente. Medlemskap i et profesjonelt organ bekrefter ikke nødvendigvis kompetansen til en spesiell utøver. Organisasjoner som representerer scenehypnotisører er ganske enkelt interessegrupper som kun eksisterer for hypnotisørenes skyld, og ikke gir noen beskyttelse til subjektene deres. I England kommer den eneste virkelige beskyttelsen fra Standardbestemmelsene gitt av Innenriksdepartementet og tatt inn under Hypnoseloven fra 1952. Disse reglene er en lettforståelig firesiders liste over gjør og ikke gjør, må og må ikke. Ofte enn ikke, blir disse reglene ignorert. Den store majoriteten av hypnotisører som opptrer i engelske puber og klubber har ikke lisens, noe som er en forbrytelse i seg selv, men dette blir oversett av politi og lokale autoriteter, fordi det ikke kommer særlig høyt opp på prioriteringslistene deres. Noen hypnotisører utnytter åpenbart et smutthull i loven som tillater offentlige demonstrasjoner av hypnose for vitenskapelige og forskningsmessige grunner, som er unntatt fra lisensbestemmelsene, ganske enkelt ved å spørre

deltakerne om å fylle ut et meget kort spørreskjema på slutten av showet. Disse utøverne er nesten alle medlemmer i "her i dag, borte i morgen" -hypnoseskolen, vanskelig å spore, og enda vanskeligere å kontrollere – aldri har scenenavnet vært så nyttig. En ekstremt velkjent hypnotisør har til og med påstått i sine bøker og CDer at han er doktor selv om han ikke er det.

Frivillige til underholdningshypnose kan plutselig oppdage at de befinner seg på ukjent grunn – en stressende opplevelse i seg selv, men når de blir bedt om å utføre ting og si ting som medvirker til at tilliten mellom hypnotisøren og den frivillige blir brutt, kan stressnivået øke til uakseptable nivåer. Husk, vi snakker ikke om litt forsiktig pinlighet her, forskjellen på å le med og le av, vi snakker om en situasjon som er i ferd med å komme ut av kontroll. Det hypnotiserte subjektet kan plutselig komme i et fryktelig dilemma. Han eller hun kan ha ønske om å trekke seg fra videre deltakelse, men dette er ikke så lett som man skulle tro, spesielt når man ser på de uforutsette og plutselige kravene i situasjonen. Det er et formidabelt press på den frivillige når han eller hun står overfor en skruppelløs scenehypnotisør. Kombinert med forvirringen, de sterke lysene og unormalt høyt volum på lydanlegget kan det komme konflikter, som i nittini prosent av tilfellene, ikke blir lagt merke til (eller verre, blir med vilje ignorert) av hypnotisøren.

Symptomene på flykt eller kjemp er velkjente, men ikke hos den jevne scenehypnotisøren ser det ut til. Et subjekt kan godt være i en tilstand av frykt, og det som skjer i denne situasjonen er at adrenalin blir produsert (fra adrenalin kjertlene som befinner seg over nyrene) sammen med et hormon som heter kortisol. Dette blir pumpet inn i blodbanene og gir andre effekter; lungene begynner å hive etter pusten, noen ganger opptil ti ganger mer enn normalt. Nå er det i tillegg fare for at subjektet begynner å hyperventilere. Lagret sukker pumpes ut fra leveren og inn i blodbanene for å fore hjernen, som nå jobber overtid; fordøyelsen stopper siden all energi overføres til viktigere funksjoner; fett blir oppløst og sendt til musklene for å gi energi til mulig voldsom fysisk utfoldelse; hjertet slår så fort at det kan bli uregelmessig; musklene låses og blod går til hendene som er klare til å plukke opp et våpen. Det som er mest synlig av alt dette er at blodet forsvinner fra ansiktet, slik at eventuelle sår ikke vil blø så mye, og munnen tørker. Spørsmålet er... vil du virkelig at det skal gå så langt?

Disse reaksjonsmåtene ble utviklet for hundretusener av år siden, som en overlevelsesstrategi for de første menneskene for å klare et møte med en ullen mammut, men de er like relevante i dag når mannen av det 21. århundre skal klare seg i et møte en lørdagskveld med noen fra byrådet.

Scenehypnotisører bør være klar over disse tegnene, men de triste fakta er at størstedelen av sceneartister ikke har en fjerneste anelse om hva det er som skjer, hvorfor det skjer eller hva de skal se etter når det skjer. Hvis disse tegnene er tilstede, betyr det at subjektet er stresset og noe må gjøres med det umiddelbart. Den mest åpenbare og tryggeste handlemåten er å sende deltakeren tilbake på plassen sin blant publikum, hvor de kan komme seg igjen ganske raskt. Men hypnotisører er uvillige til å gjøre det, de foretrekker å slåss til den bitre slutten. Ingen scenehypnotisør med respekt for seg selv, ønsker å innrømme at han har mislykkes med et av subjektene sine fordi dette ikke er bra for underholderens møysommelig oppbygde image av noen som har makt over andre. Ironisk er det at økt stressnivå representerer en enda verre feil!

Når en stresser, blir mer blod pumpet inn i hjernen. Blodplater i blodet som fører oksygen til nevronene blir dyttet inn i millioner av små kapillærårer. Fylt med blod, vil veggene i kapillærene utvides og presse mot det omkringliggende hjernevevet, og det er denne fysiologiske reaksjonen som meget ofte kan gi hodepine.

Hodepine kan også være resultatet av fysiske ting som blir gjort. Et nummer hvor hodet beveges voldsomt fra side til side (for eksempel en suggesjon om at subjektet er fanget i en vaskemaskin), og hypnotisøren ber om trøbbel.

Selvfølgelig er det alltid problemet med selvpåført hodepine som har sammenheng med inntak av store mengder alkohol, enten før eller etter en frivillig har deltatt i sceneshowet. På grunn av at den enkelte ofte blir bedt om å utføre en serie instruksjoner som er fysisk krevende, og flere og flere av disse showene foregår i sommervarmen på Costa del Sol, er det økt svette og derfor økt tørst. Subjektet tar vanligvis hånd om disse symptomene enkelt og greit ved baren. Dette blir spesielt et problem når hypnotisøren opptrer i en pub eller nattklubb, når showet ikke begynner før sent på kvelden, når temperaturene ofte er høyere enn i et teater og alkoholholdige drikker er lettere tilgjengelig. Dette er bare en av grunnene til at puber og nattklubber ikke er ideelle steder for en hypnotisør å opptre. En annen grunn er at, uten den klare grensen mellom publikum og scenen som det åpenbart er i et teater, så er det aldri enkelt å holde den nødvendige kontrollen. Alt dette, sammen med den ofte dårlige belysningen og overfloden av glassartikler i nærheten av arbeidsområdet, betyr at du lett har en oppskrift på katastrofe. En full person kan ødelegge showet, for ikke å snakke om noens liv. Folk oppfører seg ganske enkelt ikke like bra i ellevetiden på en nattklubb som de gjør i syvtiden i et teater.

Det er interessant at de fleste hodepiner og depresjoner oppstår når det er bare en eller to personer på scenen. I denne situasjonen er der ingen "trygghet i gruppen" de hypnotiserte frivillige kan stole på, med andre ord, der er ingen støttegruppe som alle er i samme båt. Dette er en så fundamental del av mennesket, dette at folk finner det så mye enklere å utføre ukjente oppgaver i grupper enn de gjør alene, at viktigheten av dette faktum skulle ikke og må ikke tas for lett på. Det er mye enklere å få en stor gruppe av mennesker til å gjøre noe i takt uten frykt for at det blir pinlig, enn det er å få bare en eller to til å gjøre den samme tingen alene. Den ensomme frivillige føler seg utsatt, sårbar, utstøtt og helt alene, og dette kan bygge opp stress. Jo mer stresset et subjekt er, jo mindre sannsynlig er det at de opptrer. Hypnotisøren kan bare tilby mer oppmuntring til subjektet for å holde showet gående, noe som igjen bygger opp enda mer stress, og så blir begge fanget i en ond sirkel, ingen av dem vet helt hvordan de skal komme ut av den – hypnotisøren fordi han ikke har erfaringen eller kunnskapen, subjektet fordi de finner det stadig vanskeligere å si nei, noe som bygger opp enda mer stress, og resultatet er hodepine når forestillingen er over.

Men selv i situasjoner hvor det er mange andre sjeler om bord, kan subjekter rammes av depresjon enten rett etter, eller mer vanlig, en tid etter at opptredenen er ferdig, til og med neste dag. Selv om subjektet har kost seg med opplevelsen og har kastet seg helhjertet inn i oppsettet, kan det være et slags antiklimaks når det er ferdig. Medlemmer i amatørteatergrupper føler dette antiklimakset akutt når en oppsetting tar slutt. En enkel kur mot dette er litt god gammeldags avslapping. Et par dype åndedrag og, enda viktigere, noen forklarende ord fra hypnotisøren vil gjøre underverker. Pust sakte inn og ut og slapp av. Å slappe av vil få subjektet til å føle seg bedre og det er mulig å korrigere en ubalanse ved å gjøre denne enkle øvelsen. Uheldigvis, når disse ordene og handlingene trengs, er hypnotisøren vanligvis halvveis til motorveien.

I forestillinger hvor subjekter blir bedt om å utføre en serie høylytte eller til og med voldsomme nummer, kan egenskapene til disse nummerne påvirke hvordan et subjekt føler seg etterpå. Vi har alle opplevd å miste tålmodigheten med noen, kanskje vi har sagt ting eller oppført oss på en måte som vi har angret på et par minutter senere. Skamfølelsen etter hendelsen kan være ganske stor. Dette er et direkte resultat av kjemisk aktivitet i amygdala og hypnotiserte frivillige opplever

fra tid til annen den samme, eller en lignende følelse, etter at showet er over. Disse følelsene blir ofte sammenblandet med symptomer på depresjon. Hypnotisøren bør være tilgjengelig for debrifing og forklaring, og huske på at en utilfreds frivillig kanskje kan komme til å søke råd hos en lege og mest sannsynlig senere, en advokat!

Hvis en frivillig virkelig bestemmer seg for å søke medisinsk råd på grunn av ubehagelige ettervirkninger, er det alltid en mulighet for at de vil gå til en "medisinsk" hypnoterapeut heller enn allmennlegen sin. Selv om allmennlegen er det første stedet, vil denne mest sannsynlig henvise pasienten til den nærmeste hypnoterapeuten, fordi allmennlegen har liten eller ingen virkelig kunnskap om hypnose selv, og på den måten er det tryggeste og mest åpenbare å gjøre å spille ballen videre, jeg mener pasienten, til noen han tror kanskje vet hva de gjør. Det siste et subjekt vil gjøre er å konsultere hypnotisøren som hypnotiserte ham, hvis man antar at det er mulig å spore opp denne.

Nå tykner komplottet, for ironisk nok, hypnoterapeuter vet heller ikke noe om årsakene til disse problemene. På grunn av den historiske antipatien mot sine kolleger som opptre på scenen, vil mange hypnoterapeuter gripe anledningen til å gjøre deres dyptfølte motstand mot at hypnose brukes i underholdningsøyemed kjent for pasienten. De vil ikke ha den fjerneste anelse om den virkelige årsaken skjønner du, men de vil sette opp i alle fall fire sesjoner med klienten uansett, noe som er en massive negativ suggesjon i seg selv. Terapeuten kan så fortsette å gjøre ting verre enn de allerede er ved å få subjektet til å gjenoppleve opplevelsen og bombardere ham med så mange negative og ubehjelpelige ideer, at den stakkers fyren vil bli enda mer deprimert. Til slutt vil han dukke opp i et TV-show ved navn "Hypnose ødela livet mitt" – alle vennene hans vil se det, og i hemmelighet lure på hvorfor han ikke bare kommer over det, den stakkers tullingen.

Men nå er det for sent for noe av det, fordi ubevisst synes han at han må fortsette på denne måten, han er jo syk, den hyggelige omsorgsfulle terapeuten fortalte ham det; han er blitt skadet og han har overbevist seg selv om det. Ideen som har satt seg fast i hodet hans vil bli der til noen som virkelig vet hva de gjør tar ham til side og foreslår, på en så hyggelig som mulig måte selvsagt, at han slutter å kaste vekk alles tid og tar seg sammen; at han er avhengig av oppmerksomheten som alt dette har gitt ham og at det er på høy tid at han får ræven i gir og kommer seg videre, som er det som skulle vært gjort til å begynne med. Jeg vil foreslå en rask omvisning på kreftavdelingen som vil hjelpe ham å sette ting i perspektiv.

Fra tid til annen kan en scenehypnotisør oppleve at noen ikke vil "våkne" når de blir bedt om det. Denne reaksjonen er ganske sjelden, men heller ikke så uvanlig. De sitter ubevegelige og vil ikke reagere på noen som helst suggesjoner. Husk, hypnose foregår i den bevisste delen av hjernen og derfor er det ingen tvil om at subjektet kan høre og er klar over alle ord hypnotisøren sier. Så hvorfor vil de ikke åpne øynene når du ber dem gjøre det? Svaret på dette er enkelt... subjektet vil ganske enkelt ikke fortsette å være en del av forestillingen. Dette kan være fordi han ikke er hypnotisert i det hele tatt og ganske enkelt ikke vil innrømme det, eller fordi opplevelsen ikke er hva han forventet, eller fordi han bare har bestemt seg for at han ikke vil gjøre det mer. Så hva gjør du nå? Publikum kan se at det skjer noe utenom det vanlige og tydeligvis noe ikke hypnotisøren forventet heller, så oppmerksomheten deres trekkes mot dette som om det skulle være kjempeviktig. Dette er ordene du skal si; "Om et øyeblikk skal jeg sende deg tilbake til plassen din blant publikum slik at du kan kose deg med resten av showet, så ett to øyner åpne, helt våken" og av sted går de, glad som en laks, og episoden vil være glemt på ti sekunder. Merk at jeg bruker "kose deg" istedenfor å "se på"... bruk alltid språket!

De fleste scenehypnotisører ville ikke være i stand til å kjenne igjen et tilfelle av lett hysteri hos et subjekt om det så var skrevet "dette er et tilfelle av lett hysteri" med neonlys i pannen deres. Uhemmet eller ukontrollert fnising er en pekepinn. Hysteri er meget smittsomt og kan spre seg i rekkene som ukontrollert ild. Kuren er å sende dem tilbake til publikum øyeblikkelig og på den måten isolere dem fra resten av gruppen, eller riktignere, resten av gruppen fra dem. Straks et subjekt er tilbake i vante omgivelser, vil alle problemer fordampe så fort at det må oppleves for å bli trodd.

Husk, hypnose er en tilstand av fantasi. Under hypnose kan det som det ene minuttet er ren innbilning det neste minuttet bli meget virkelig, og derfor er det en haug med innbilte problemer, mange av dem basert på forutfattede ideer, som plutselig kan bli altfor virkelige og anta en viktighet i subjektets hjerne som er uforholdsmessig i forhold til intensjonen med den opprinnelige suggesjonen. Fantasien kan forstørres mange ganger når et subjekt er i hypnotisk tilstand, og slik kan et lite problem som litt vondt i magen eller et meget lite følelsesmessig problem, bli til et fjell istedenfor den originale muldvarphaugen.

Og så begynner den virkelige moroa. Et lite problem kan tiltrekke seg en horde av tilskuere eller sinte familiemedlemmer, og dette garanterer i sin tur at en enda større mengde nysgjerrige tiltrekkes. Nå er ting virkelig ute av kontroll, fordi offeret som han eller hun nå kalles, føler at de må fortsette å spille denne rollen som den fornærmede part, og deres evne til å spille den øker eksponentielt for hvert minutt som går, ofte kulminerer det i en Oscar-vinnende oppvisning baki en ambulanse. Livet ditt er nå over – på tide å gå tilbake igjen til maling og interiør. Tid for journalistene å finne frem notisbøkene sine, tid for fotografene å ringe rundt, tid for de ansvarlige hypnotisørene å begrave hodet i hendene og begynne med det vanlige mantraet med "å, vær så snill, ikke nå igjen!"

Stort sett, i sceneshow, er subjekter mye gladere for å gjøre kjente oppgaver, når det er mange av dem som gjør disse tingene sammen, og når alkoholinntaket ikke er hovedattraksjonen for kvelden. Å legge til litt sunn fornuft og et minstemål av årvåkenhet er også en god ide. Å "tøye grensene" er bare bra hvis du er rallykjører, men hvis dette gjøres med hypnose, betyr det faktisk at du tøyer folk, og å tøye folk er akkurat hva du ikke skal gjøre. Skjønner du?

### **Bakgrunnen til scenehypnose i England**

Scenehypnose har i England, i øyeblikket, allerede fått sin siste sjanse, eller kanskje transe ville være et mer passende uttrykk. Selvfølgelig kommer populariteten til slike ting i bølger – med et par års mellomrom dukker det opp igjen tryllekunstnere, tankelesere, buktalere, enmannsorkestere og andre spesialforestillinger. Da jeg var gutt, var hunder som gjorde kunster populært en stund – alle trodde at disse også hadde hatt sin tid, men så kom Spice Girls. Og på samme måten er det med hypnotisører.

Når jeg har sagt det, så har jeg egentlig aldri vært glad for betegnelsen scenehypnotisør, uttrykket har undertoner som assosieres med sammensvergelse og simulering. Legg til dette det inntrykket frasen forsterker, at scenehypnotisøren på en eller annen måte er involvert i noe umoralsk, skruppelløst og uetisk. Både scenehypnotisør og terapeutisk hypnotisør bruker akkurat de samme teknikkene og metodene selv om deres fremtreden er forskjellig. Bare å nevne scenehypnose så en terapeut hører det, er å provosere frem kritikk, selv om hvis situasjonen var motsatt ville scenehypnotisørene innrømme at de "gjør terapiarbeid" for å spe på inntekten. Dette "terapiarbeidet" er vanligvis begrenset til å selge et par røykeslutt-CDer på slutten av en svett kveld i Torremolinos.

Hypnose har gjennomgått store forandringer de to siste tiårene, både på scenen og i konsultasjonsrommet. Akkurat som antall scenekunstnere skjøt rakettfart på 1990-tallet, så gjorde også antallet hypnoterapeuter det, som reklamerte med kurer for alt fra røyking til flyskrekk og i minst ett tilfelle, helt forferdelig, kreft. Antallet hypnoterapeuter i Storbritannia har ikke doblet seg de siste tyve årene, det har økt hundrevis av ganger! Og som alltid, når vi undersøker slike små rystelser, er det ikke hypnosen som viser seg å være det mest interessante området i studien, men personlighetene som er involvert – hypnotisørene selv.

For å forstå vindingene av scenehypnosebutikken i Storbritannia på begynnelsen av det 21. århundre, skal vi først se litt tilbake i tid og til de klaustrofobiske konserthallene i England fra viktariatiden. Vi begynner med Lafayette, en fransk underholdningsartist som turnerte konserthallene i England på slutten av det 19. århundre. Mer som en gammeldags mesmerist (hypnotisør), fikk Lafayette berømmelse og ganske sikkert rikdom som en av de første ordentlige originale spesialartister. For viktorianske publikum, må forestillingen hans ha vært virkelig sjokkerende – her var en mann som kunne, tilsynelatende, få folk til å sovne ved å knipse med fingrene. Forestillingen hans bestod nesten utelukkende av å manipulere de fysiske formene til subjektene sine, på samme måte som en ville påvirke en utstillingsdukke. Før utbruddet av andre verdenskrig, var Dr. Walford Bodie den mest kjente utøveren av scenehypnose i England, men vi vet meget lite om ham, annet enn rykter og det faktum at han ikke var noen ordentlig doktor, og at han pensjonerte seg for å bo i en husbåt på Themsen.

Selvsagt var det nok for Lafayette å bare "få subjektene til å sovne" og meget lite annet for å begeistre den gangens publikum. Når det gjelder Dr. Bodie, ble litt mer krydder tilsatt forestillingen, og demonstrasjonene ble gjort mer for underholdningens skyld og ikke for å forbløffe. Etter krigen ble det engelske publikum servert de ekstraordinære demonstrasjonene til en Peter Casson, nesten helt sikkert en av de første virkelig moderne scenehypnotisører.

Casson, en Royal Navy Petty Officer (kvartermester i Marinen), hadde skapt seg et navn i Nord-Amerika under krigen, ved å underholde i offisersmessen og behandle ofre for granatsjokk med hypnose. Etter krigen ga han seg i kast med en rekke meget vellykkede turneer sammen med Mock & Stoll teatergruppe, og optrådte en uke av gangen på noen av landets største scener. Casson hadde stor suksess, ble invitert til å komme på radioshow og til og med til the London Palladium, den eneste hypnotisøren som noen gang optrådte der. Casson var også den første i noe annet, og det var å være den første hypnotisør noengang som prøvespilte for en hovedrolle på TV, da i TVens barndom. Han fikk BBCs oppmerksomhet på grunn av hans fantastiske suksess på scenen. Stakkars Peter; ivrig etter å vise frem evnene sine til de store mennene i BBC og Crystal Palace, hadde han suksess med å hypnotisere en kameramann som var i et annet studio. Dette skremte myndighetene så mye at hypnose var bannlyst på TV de neste femti årene. Det er sagt at filmen av denne hendelsen har blitt holdt bak lås og slå siden den gang. Dette skjebnesvangre eksperimentet var utvilsomt årsaken til tenkemåten som holdt stand i TV helt til 1990-årene.

På slutten av 1940-årene hadde Casson et mye større problem – skarp konkurranse fra Ralph Slater, en amerikaner med et show som gikk hele to uker i Earl's Court og gikk for fullsatte saler.

Det var ikke bare et sammentreff at det var på denne tiden at det medisinske etablissementet i England, et etablissement som lenge hadde vært hånlige mot hypnose, ble interessert i det for første gang. Dette var ikke bare akademisk interesse; en ung dame fra et av Slaters show påstod at hun ikke hadde blitt brakt

ordentlig ut av hypnosen og saksøkte øyeblikkelig. Slater stod imot, men ganske raskt gikk han tom for penger, og ble til slutt tvunget til å avskjedige advokaten sin og forsvare seg selv. Da han følte katastrofen komme, rømte han landet og dro tilbake til USA.

Det ble diskutert i parlamentet og dette (etter noe flyktig konsultasjon med noen doktorer, som alle tidligere hadde sagt at hypnose ikke eksisterte) førte til tilblivelsen av Hypnoseloven av 1952, som fremdeles gjelder i dag. Lovens intensjon var ikke å bannlyse hypnose, men laget for å gi lokale myndigheter mulighet til å gi lisens til offentlige forestillinger med scenehypnose, basert på lokalkunnskap og noen meget spinkle bestemmelser. Etter å ha lest den forferdelige historien om "jenta som ikke våknet" som rapportert i avisene, ble det til at halvparten av byrådene i England, inkludert dem i og rundt London, bannlyste forestillinger med hypnose.

Dette var meget vellykket i å drive scenehypnose under jorden, og et par annenklasser Casson look-alikes fortsatte butikken sin på nattklubber, arbeidernes hus og feriesteder rund om i landet, hvor det ikke var nødvendig med lisens, fordi klubber og feriesteder var lukkede selskap og unntatt fra lisensbestemmelsene. Og slik fortsatte det til sent på 70-tallet, på den tiden hadde offentlig ansatte og lisensbestyrere glemt alt om loven fra 1952, og scenehypnose begynte å oppleve en gjenfødelse. Ironisk, denne gjenfødelsen startet nesten så langt borte fra London som du kan komme.

I Australia adopterte Frank Quinn det høyst originale scenenavnet Franquin og turnerte i mange år før han pensjonerte seg på Gullkysten som millionær. Franquin var inspirasjonen til en annen australsk hypnotisør, den ørlille Martin St. James, med sin frekke stil slo han en perfekt akkord hos publikum i Australia og New Zealand.



*Franquin stirrer hypnotisk fra plakaten som annonserer hans forestilling i 1962 i Operahuset i Palmerston North, New Zealand*

Mens alt dette skjedde down under, hadde den like frekke Robert Halpern begynt å opptre i the Pavillion Theatre i Glasgow og the Caley Picture House i Edinburgh. Halperns suksess gjorde til og med Peter Cassons suksess til skamme. I 1980 gikk Halpern fra the Pavillion, etter en tre måneders sesong, med over tre hundre tusen pund i lommen. På den tiden, for de få heldige, var dette som par i golf. Jeg oppnådde en lignende suksess i the Royal Court Theatre i Liverpool og i the City Varieties Theatre i Leeds mens jeg trofast fulgte formelen som Robert hadde gitt til meg i et øyeblikk av ukarakteristisk svakhet.

Halpern og jeg forstod at hemmeligheten ved suksess var å konsentrere seg om to eller tre byer og gjøre butikk kun ved hjelp av jungeltelegrafene. I tiden før hypnose ble tillatt på TV, virket denne filosofien feilfritt. Utspekulert hadde jeg en annen streng på buen som jeg var meget stille om. To ganger i året gikk jeg om bord på et fly og tålte tjue timer forferdelig reise, for å tilbringe et par uker på New Zealand, hvor jeg i en tiårsperiode klarte å gjøre tjuesyv avskjedsturneer og selge mer billetter enn det totale innbyggertallet i landet. Navnet mitt ble nevnt i parlamentet av statsministeren, som spøkefullt lurte på om jeg kunne påta meg å hypnotisere opposisjonen.

Tidlig på 80-tallet ble scenehypnose utført av bare en håndfull personer, et "lag av ekstraordinære herremenn", en eksklusiv og uoffisiell klubb som antakelig ikke hadde mer enn et dusin medlemmer over hele verden! Utenom et par personlige rivaliseringer, oppførte vi oss generelt som gentlemen, med velferden til subjektene våre som en prioritet. Åh, det var et tilfelle da noen falt ned fra scenen under ett av showene mine i the Grand Theatre i Blackpool og den gangen Robert Halpern fikk et ganske stort sjokk av skattefuten og måtte stikke av til Spania et år, men stort sett, og nesten uten unntak, var scenehypnotisører utdannede, beleste, velkjente med hypnosekunsten og kunne sakene sine inn og ut.

Ved enstemmig enighet startet de the Federation of Ethical Stage Hypnotists (FESH), Foreningen for Ethiske Scenehypnotisører, noe som virket som om det ville føre til større aksept for kunsten vår, på en tid da det så ut som om scenehypnose skulle bli mote igjen. Faktisk så var dannelsen av FESH et dårlig maskert forsøk på å lokke flere lokale myndigheter til å gi ut flere lisenser. Til og med Casson gjorde en liten turne, den første på over femten år.

Og sånn fortsatte det gjennom 80-tallet. Casson gjorde aldri det comebacket han håpet på; mesteparten fra den gamle skolen var da pensjonert, og alt i alt, veien var åpen for Halpern og meg selv for å dominere scenen, noe vi gjorde til gagns. Selvfølgelig var det andre små spillere med i spillet, men ikke på teatrene, og det var der de store pengene kunne hentes, for ikke å nevne hvor respektabelt det var å opptre på de mer berømte stedene. På slutten av 80-tallet var Halpern også nær ved å pensjonere seg og forsvant helt fra scenen. Jeg solgte ut tusenplassers steder fra Manchester Apollo og Liverpool Empire til the Edinburgh Playhouse til the Bristol Hippodrome. På tide å "høyne innsatsen" og ta hypnose inn til hovedstaden igjen.

For å komme meg inn på markedet i London og opptre i West End, måtte jeg overtale the City of Westminster til å gi meg en lisens etter Hypnoseloven av 1952. Dette gjorde jeg på en meget lur måte ved å invitere medlemmene i lisenskomiteen til et spesielt show på Cliffs Pavillion Theatre i Folkestone. Fem av dem reiste ned i en luksuriøs 52seters buss og overvar forestillingen før de drakk vinen min, og hjalp seg selv med sandwichene mine. Etter noen ukers venting, bestemte de seg for å tillate meg å gjøre fjorten show i Wyndham's Theatre på Charing Cross Road, midt i hjertet av West End. Da det begynte i februar 1987, måtte hvert show overvåkes av to betjenter fra lisenskomiteen, ingen av dem visste den minste ting om hypnose eller psykologien bak den. En kveld ble en blant publikum påvirket av suggesjonene som ble delt ut på scenen og falt inn i en hypnotisk tilstand. Jeg ble tilkalt av betjentene fra komiteen og bortforklarte hele episoden som et stunt som var avtalt på forhånd. Uansett, døren hadde blitt åpnet.

Fast bestemt på å gjøre London-prosjektet like vellykket som alle de andre regionale stedene hvor jeg solgte ut, engasjerte jeg pressesekretæren Max Clifford. Det viste seg at tid og krefter jeg hadde brukt på dette var åpenbart alt for lite, jeg måtte så lene meg tilbake og vente i tre måneder mens representantene i

Westminster gjorde sine overveielser. Til slutt, etter et møte med hele byrådet, ble policyen om å bannlyse scenehypnotisører i hovedstaden trukket tilbake.

Men det ligger ikke i min natur å sitte stille når der er så mange andre ting å ta fatt i, så i mellomtiden pakket jeg sammen og reiste på turne, først til Amerika i tre måneder, en kort retur for å fullføre en tiukers sommersesongkontrakt på Kanaløyene (Channel Islands) før en seksukers turne i New Zealand og Australia, før jeg forsvant til Kenya på min årlige ferie. I mellomtiden, hadde en radio DJ som jeg hadde møtt og blitt intervjuet av, ved navn Paul McKenna, begynt å dukke opp i London, hadde utvilsomt sett en åpning og gjenoppfunnet seg selv som en scenehypnotisør.

Det virker som om det er allment kjent "i bransjen" at McKenna lærte alt han trengte å vite av meg. Dette er ikke helt sant. Det som faktisk skjedde var at McKenna dukket opp med en monoton regelmessighet på mine show i London og ofte andre steder i landet. Den notoriske konkurranselystne McKenna synes det er litt ubehagelig å bli konfrontert med denne informasjonen. Det er i alle fall sikkert at McKennas forestillinger i London var nesten identiske ned til nesten hver minste detalj til mine, og jeg har videoer til å bevise det – til og med ned til lett henkastede fraser, akkurat den samme rekkefølgen på sketsjer og rutiner, og min største bekymring, hans fremtreden på scenen viser også en nifs og uhyggelig likhet.

Dette er spesielt interessant siden McKenna var engasjert i noe som kalles "modellering" på NLP-språket, noe som han argumenterer for med stor entusiasme. For meg var det virkelige problemet at ved å leie et sted i West End en søndagskveld og den store kostnaden ved å annonsere i London, var kostnaden min pr show minst £5000 per kveld, før jeg hadde solgt en eneste billett. McKenna hadde en liten fordel fordi han arbeidet som DJ for Capital Radio som eide the Duke of York's Theatre, også i West End. Luringen McKenna fikk leie stedet for en symbolsk ansattpris og brukte skamløst sendetiden sin til å gjøre forestillingene kjent. Der hvor jeg hadde spredd meg tynt, siden jeg foretrakk et verdensospennende marked for mine talenter, hadde McKenna konsentrert seg om London. Mens jeg var i Las Vegas og polerte hypnoseevnene mine, ble McKenna hjemme og polerte sine politiske evner.

I tillegg til dette, da jeg første gang stod overfor den nye måten (den var i alle fall ny for meg) de gjorde ting i London, ble jeg fort desillusjonert av falskheten med billige reklamestunt. Så latterlig dette enn må høres ut, jeg innrømmer selv at jeg er en gammeldags snerpete person. Reklame i "pupper og lår" -stilen til Max Clifford skurret med mine riktignok utdaterte puritanske verdier, og de showbiz tingene det var forventet at jeg skulle komme på, kjedet meg fra forstanden etter omtrent fem sekunder. Mer enn det, jeg har aldri vært en som jaktet på publisitet – jeg har alltid søkt anonymitet når jeg ikke er på scenen, selv om jeg nå har fortått at du ikke kan ha begge deler. Designet på mitt reklamemateriell gjennom årene vitner om dette faktum. Bare meget sjelden tillater jeg at bilde av meg blir brukt i reklamemateriell, og da bare når det er absolutt nødvendig, og da bare etter masse akking og stønning. Se på en hvilken som helst av mine plakater, de er fantastisk tegnet og laget av meget talentfulle Russ Tudor.

Likevel, Paul McKenna og jeg klarte å sameksistere basert på en felles forståelse om at en grense var trukket på kartet, og en ikke optrådte nord for den grensen eller den andre ikke optrådte sør for den. Arrangementet fungerte helt fint i mange år siden vi begge holdt oss til vår gentlemen's agreement. En sjeldenhet i hypnosebransjen, den høyst originale Peter Powers påtok seg rollen som Robert Halperns åpenbare arving i Skottland. Jeg regner Peter Powers som en virkelig venn og jeg har all respekt for ham og hans arbeid. Jeg rangerer ham som en av de

beste i verden – han har intelligensen og den forståelsen for hva hypnose er, som bare kommer fra et virkelig naturlig talent. Han er, som jeg sier en sjeldenhet.

Likevel, Paul McKenna og jeg intrigerte sammen som representanter for det fiktive British Council of Professional Stage Hypnotists (BCPSH) (Britiske Råd av Profesjonelle Scenehypnotisører), for å få myndighetene til å innføre en regel om at bare de hypnotisørene som hadde dyre personlige ansvarsforsikringer ville få lisenser; og derfor utrydde mesteparten av de minste kylling-i-kurv-stil pub hypnotisører, og dermed all konkurranse nesten over natten. Vi la hemmelige planer om å ødelegge butikken for andre scenehypnotisører og lage et monopol mellom oss. På slutten, hadde vi et komplott om å kaste presidenten i BCPSH, Dr. Adam Cordean BSc., PhD. – en mann, som det viste seg, var ikke den rettmessige eier av en BSc. Eller PhD. Og ikke en virkelig doktor heller. Interessant, når dette bedrøvelige faktum ble gjort kjent for medlemmene, som på den tiden hadde vokst til rundt to dusin snyltere, virket det ikke som om noen virkelig brydde seg, og på den måten slo planen tilbake på oss selv på en måte, og ga oss ingen annen mulighet enn å resignere i vanære.

Og så, som det ofte skjer på alle områder, forandret situasjonen seg uventet. Som den opportunisten jeg er, hadde jeg forhandlet med Thames Television om en times TV spesial som skulle sendes 10. desember 1992. Dette skulle etterfølges av en serie i tjueto deler, som siden har blitt vist over hele verden, fra Australia til Zimbabwe. Carlton Television booket også Paul McKenna til en serie og Channel 4 fulgte opp med Peter Powers "Naughty Naughty Hypno Show" som viste seg å være det beste av de tre, men suksessen kom mer fra Peters naturlig skøyeraktige personlighet og hans naturlige ertevorne humor.

Men alt dette er bare et sidesprang, for det som så skjedde ville sikre scenehypnosens død i England for de neste ti årene. Mens underholdningshypnose var på toppen av en bølge, skjedde det uventede. Når det gjelder scenehypnose eksisterer det bare før TV og etter TV.

Før TV var det er perfekt verden, hvor det eneste stedet du kunne se hypnose var på et live teater, utført av mindre enn en håndfull yrkeshypnotisører. Pålitelig medlem av FESH Johnny Hillyard sa det konsist; "scenehypnotisør bissen har blitt en som består av deltids malere og tapetsere."

Etter TV, dukket hypnotisører opp på alle puber og klubber, i hver hotellbar på alle sommerferiesteder og ytterst på hver eneste pir. I en kort periode laget "The Stage" til og med en spesiell seksjon under rubrikkannonser for å ha plass til alle scenehypnotisørene. I et minneverdig nummer var der flere annonser for hypnotisører enn det var for alle de andre forestillingene til sammen, alle hevdet å være "verdens største" – en bemerkelsesverdig prestasjon siden de ganske nylig hadde kommet på banen, men alle lovet de å være både sjokkerende og etiske på samme tid. Der var til og med et dobbeltshow og minst to hypnotisører som opptrådte i drag. Ved å holde seg til en annen eldgammel tradisjon, adopterte noen av hypnotisørene tittelen "Dr." En annen hypnotisør opptrådte helt naken, mens han lovet publikum at han ikke ville få noen til å gjøre noe han ikke ville gjøre selv! Oppsiktsvekkende nok, fikk han mer enn tyve mennesker til å melde seg som frivillige. Kanskje det verste bønn-i-bøtta eksempelet var "Dr. Hypnogasm", ikke en ordentlig doktor selvfølgelig, som utførte et erotisk hypnoseshow, men også var tilgjengelig for firmafester, teatre, sommersteder og private forsamlinger og, i tilfelle der var noen tvil, erklærte at forestillingen hans var, selvfølgelig etisk, og hadde blitt godkjent av "the International Association of Stage Hypnotists" (den Internasjonale Foreningen for Scenehypnotisører), en organisasjon hvor han var, utvilsomt, en av tragisk få medlemmer.

Hypnose ble over natten en vill suksess og det virket som om alle som ikke hadde noe annet innbringende arbeid kastet seg på det allerede overfylte og gebrekkelige lasset. Noen, jeg har glemt hvem, sa at i pubene hadde scenehypnose blitt den nye karaoken – på høyden av galskapen, som varte omtrent tolv måneder, er det estimert at der var mer enn to hundre scenehypnotisører som gikk løs. Og på den samme tiden ble enda flere organisasjoner startet og påstod at de representerte scenehypnose, hver mer latterlig enn den forrige. Medlemskap i disse foreningene og forbundene ble utvekslet med samme frihet og sjenerøsitet som de plagierte nummerne.

En annen nyhet var eksplosjonen av antall hypnoseskoler av tvilsom kvalitet mens det tidligere ikke hadde vært noen. De tilbød kvalifikasjoner som aldri vil være verdt papiret de er skrevet på, ble drevet av folk som hadde øye for raske penger, liten kunnskap, fem minutters erfaring og medlemskap i hundre andre like upålitelige organisasjoner. Mange av disse diplomfabrikkene masseproduserte oppdiktede kvalifikasjoner og sertifikater i dusinvis. Dette representerte en dramatisk endring fra de dagene da Peter Casson, da han ble spurt "hvordan blir en person hypnotisert?" av en lisensdommer og svarte "Det er en hemmelighet."

For å si det kort, som alt annet som blir overeksponert, mister det nyhetens interesse like fort som det kom til å begynne med. Hypnose ble vanlig, og som med alle vanlige ting, ville den snart bli dømt til søppelspannet i showbiz historien, akkurat som den ble i 1950-årene. Publikum som en gang hadde flokket seg i titusenvi i the Dominion i London og the Apollo Theatre i Manchester holdt seg nå unna i flokker. Og, hvorfor betale 10 pund for å se en skikkelig hypnotisør på et teater når du kan se en gratis på det lokale brennevinsstedet? Problemet var bare at typen på puben fikk deg til å lure "vil folk snart begynne å le?" Akkurat som Johnny Hillyard så talende hadde lagt merke til, at malerne og tapetsererne ikke var underholdere, de var... malere og tapetserere.

Slik det var før TV, hadde Scenehypnose vært et eksklusivt domene av velinformerte og velutdannede utøvere, nå ble den oversvømt av tidligere arbeidsledige, oftere enn ikke var de ganske dårlige i det engelske språket og enda verre, ingeniører fra offentlig sektor som hadde som siste ambisjon å eie en Limousine som de kunne leie ut til grupper av frisører, med Rochdale aksent og overhodet ikke noe talent i det hele tatt. Også typisk for denne nye typen av scenehypnotisører var det faktum at de hadde ikke lest en bok, men de hadde ikke lest noen bok, deres eneste erfaring var basert på tilfeldige observasjoner av "andre profesjonelle" og tips som ble utvekslet i barer i Spania.

Resultatet av alt dette er at mesteparten av scenehypnotisører er bedrøvelig uvitende om konsekvensene av deres handlinger. Som komplett uansvarlige klarte de på en utmerket måte å fjerne all hardt opparbeidede respekt fra en bransje som alltid hadde holdt slike kvaliteter høyt æret, på samme måte som rotter spiser av isolasjonen på en elektrisk ledning. Hvis der noen gang fantes en annonse for å bannlyse scenehypnose, så var det denne.

En rekke sensasjonelle historier begynte å dukke opp i tabloidpressen. Folk dukket frem fra hypnose med hodepiner, falt sammen i ukurerlige depresjoner, fikk livene sine ødelagt, hjernene koka – av scenehypnotisører! En strøm av disse historiene ble til et skred. Og så kom den store, garantert å skape frykt i alle gudfryktige lesere av the Daily Mail. Det ble påstått at en dame hadde dødd etter å ha blitt hypnotisert på scenen! Åh faen...

Saken med Sharon Tabarn er den som oftest er omtalt i anti-scenehypnose propaganda. Faktum i saken er som følger:

1; Sharon Tabarn går ut med venner og deltar i et ulisensiert scenehypnoseshow ved the Roebuck forsamlingslokale i Leyland, Lancashire, utført av verdens største hypnotisør Andrew Vincent, en mann med praktisk talt ingen erfaring i det hele tatt, som har lært hypnose ved å se på noen andre som gjorde det på et diskotek på Tenerife. 2; Det siste som skjer i showet er en suggesjon fra hypnotisøren om at hun får et ti tusen volt elektrisk sjokk som, det blir sagt, vil komme "opp i ræven" og få henne til å sprette ut av setet. 3; Hun har drukket moderate mengder alkohol, anslått til å være tre halvliter øl, og går sent hjem hvor hun sovner på sengen med klærne på. 4; Morgenen etter blir hun funnet død etter å ha blitt kvalt i sitt eget oppkast. 5; Det skyldes på hypnoseshowet for denne hendelsen og innenriksdepartementets patolog, Dr. Edmund Tapp, blir tilkalt for å undersøke dødsårsaken. 6; Ved likskuet blir vitner som er eksperter på feltene nevrologi, psykologi og hypnose tilkalt, og er samstemte om at etter deres mening har dødsfallet ingenting med hypnosen å gjøre i det hele tatt, men er heller et resultat av et uhell som kunne skjedd når som helst. En av ekspertene mente at noen sammenheng mellom dødsfallet og hypnose var "til å le av". 7; den avdøde mor, Margaret Harper, kommer på nasjonalt TV, blir intervjuet av media og påstår at hypnose var dødsårsaken, og forteller at Sharon alltid har hatt en sykkelig angst for elektrisitet, et faktum som merkelig nok, ikke var nevnt ved likskuet. Det er ikke nevnt epilepsi i patologens rapport eller ved likskuet, likevel blir dette et av moteordene i hundreder av etterfølgende artikler i aviser og ukeblad. 8; Saken blir tatt opp av Fru Harpers parlamentsmedlem (MP) og dette blir diskutert i parlamentet. Dette minner om debatten som førte til Hypnoseloven av 1952. 9; Fru Harper starter Kampanjen Mot Scenehypnose (Campaign Against Stage Hypnotism) (Ikke glem å skrive ut sjekkene dine til CASH) og driver lobbyvirksomhet for å få etterforskningen av dødsfallet gjenopptatt. 10; En høyesterettsdommer refererer til bevisene fra ekspertene og sier at der ikke finnes beviser som underbygger at hypnose spilte noen rolle i dødsfallet, og avslår å gi tillatelse til at etterforskningen blir gjenopptatt. 11; Scenehypnotisøren det gjaldt blir ikke straffeforfulgt etter loven fra 1952, men forlater bransjen uansett for å begynne som rengjørere for søppelspann. 12; Dommen etter likskuet og i høyesterett blir satt til side av diverse TV program og tabloidavis historier.

Alt dette legger igjen en dårlig smak i munnen til alle, men butikken fortsetter som vanlig. Så i 1997, går Christopher Gates til privat søksmål mot Paul McKenna fordi han mener å lide av depresjon etter å ha blitt bedt om å forestille seg at han var åtte år i et show i the Swan Theatre i High Wycombe. Saken blir avvist av dommeren etter å ha hørt på ekspertuttalelser fra, blant andre, Dr. Graham Wagstaff fra Liverpool University. Det slo meg på den tiden at ved å bruke Graham Wagstaff som ekspertvitne, spilte McKenna ut et desperat kort. Der var en risiko her som forsvaret var avhengig av – at saksøkeren Gates ikke på noen måte kunne ha blitt ugunstig påvirket av hypnose fordi hypnose ikke eksisterer til å begynne med, noe som kunne ha slått tilbake. Ironisk, enhver suggesjon om at hypnose ikke eksisterer kunne godt ha blitt misforstått av et uforberedt publikum som da kanskje ville overveie om, vel... hypnose eksisterer ikke, hvorfor kaste vekk tid på å gå til en hypnotisør? Men så antar jeg at når hundretusener av pund står på spill, kan det kanskje forsvares å spille kort med djevlen.

Jeg snakket med journalisten som først kom med historien om Chris Gates, i bastionen av nøyaktig og objektiv journalistikk, the News of the World. Han fortalte meg at han hadde besøkt Gates, som påstod at han hadde blitt værende permanent i en tilstand av å være åtte år og at McKenna var skyld i dette. Mesteparten av intervjuet var gjort med Gates kjæreste mens den 25 år gamle åtteåringen satt på gulvet og lekte med noen byggeklosser og malebøker. Journalisten, som døde et par uker senere i en mystisk motorsykkelulykke i Frankrike, fortalte meg at han ikke trodde et ord av det, men det var en for god historie til å la gå fra seg.

På omtrent samme tid, vinner Lynne Howarth en uimotsagt sak mot scenehypnotisøren Phil Deamon (ikke hans virkelige navn, men et kunstnernavn) og blir tilkjent £6000 i erstatning og saksomkostninger, stort sett fordi hypnotisøren ikke stiller for å forsvare saken. Typisk. Fakta i denne saken er enkle. Lynne Howarth ble misbrukt som barn og da hun, under et scenehypnoseshow ble bedt om å oppføre seg som en åtteåring, (en del av scenehypnotisørens utprøvde og testede materiale) strømmet minnene på. Som alle åtteåringer gjør i en sånn situasjon, grep hun telefonen og ringte grønt nummer for å klage.

Men hvem er det som virkelig har skylden i saken med Lynne Howarth? Det er hypnotisøren, som bare kopierte noe han hadde sett en annen hypnotisør gjøre, på en annen scene i en annen by, eller mannen som hadde plaget henne da hun var åtte? Videre, hva slags følelsesmessige reaksjoner opplever denne kvinnen hver gang hun går forbi en skoleplass eller kaster et blikk på barne-tv? Dette var ikke så interessant, fordi dette var første gang noen faktisk hadde suksess i en rettstvist mot en scenehypnotisør, selv om dette var fordi saken var uimotsagt. Likevel, gevinsten på £6000 var hånlig. Det faktum at hypnotisøren det gjaldt var en tidligere bussjåfør, en fly-by-night (en som rømmer fra ting) som hadde forlatt bransjen for å drive med pub karaoke konkurranser (nå er der virkelig en ironi), da saken kom til retten og som var enten for lat eller for likegyldig til å forsvare seg selv, gir historien et lite hyggelig etterord.

Med hensyn til McKenna/Gates saken er dette et skoleeksempel på hvordan man ikke håndterer et potensielt problem. Christopher Gates hadde hatt mentale problemer før han gikk på scenen i the Swan Theatre og skulle ikke ha fått lov å fortsette i forestillingen. McKenna skulle ha tillatt ham å gå tilbake til plassen sin ved første tegn på trøbbel istedenfor å beholde ham der helt til slutten. McKenna gjorde heller ikke noe forsøk på å gjøre seg tilgjengelig for noen form for "debrifing". Han kunne ha tatt seg råd til muligheten for å tilby en form for forsikring, eller til og med noe hypnoterapi da han etterpå ble kontaktet av Chris Gates kjæreste. Vi gikk igjennom grunnene til at dette ville ha vært en bedre måte å gjøre ting på tidligere, men som et resultat av den inkompetente måten han håndterte dette problemet, ble han saksøkt. Å håpe at et problem bare vil forsvinne på egen hånd er ikke svaret.

Den mest populære klagen som fremsettes mot scenehypnotisører, er at mange deltakere får hodepine etter forestillingen. Når man undersøker nøyere, kan mange av disse sakene avvises som selvpåført på grunn av for stor ettergivenhet for alkohol enten før eller etter opplevelsen, og er egentlig ikke verdt å vurdere. En vesentlig mindre gruppe klager over at de føler seg deprimerte en kort periode, og en minoritet påberoper seg mentale helseproblemer som et direkte resultat av å ha blitt hypnotisert på scenen. Ifølge myndighetenes tall, lider en av seks personer av en eller annen mental sykdom en eller annen gang i livet sitt, og det er derfor ikke overraskende at det noen ganger kan være et sammentreff her. Sunn fornuft tilsier at en mye mer vitenskapelig tilnærming skulle ha vært brukt når man undersøker disse tilfellene, men til nå, finnes det ingen empiriske bevis som kan bevise en sammenheng.

Den verste skaden er likevel en påstand som ble fremsatt på minst to store profilerte TV programmer, om at alle kunne lære scenehypnose på et par timer eller i alle fall på en helg. Standardprisen for denne mektige kunnskapen var rundt £200. Dette er fint hvis intensjonen din er å få folk til å slutte å røyke, fordi som terapeut har du masse tid til å bli kjent med klienten din og snakke om deres spesielle dilemma. De fleste terapeuter driver med dette fordi de har et ønske om å hjelpe folk. I tillegg er det konfidensialiteten i konsultasjonsrommet og forventningen om at hva som enn skjer, så er det til det bedre. Den ganske alminnelige scenehypnotisøren, på den annen side, driver med dette på grunn av

pengene eller berømmelsen eller begge deler, og mesteparten av disse malerne og tapetsererne bryr seg vanligvis ikke katten om ofrene sine. Paul McKenna sa til meg en gang "De er avskum egentlig, bare en gjeng med faens jævlere som skulle gjøre som de blir bedt om... skikkelige jævlere, alle sammen..."

(sitatet er "they're scum really, just a bunch of fucking bastards who should do as they're told... total bastards all of them..." jeg har sjekket at i dette tilfellet er det tillatt på norsk å bruke jævlere eller jævel).

Den siste spikeren i kisten var den nå allmenne kunnskapen om at hypnose var en enkel sak å lære seg, og dette var den aller mest ødeleggende nyheten for scenehypnotisøren. Der hvor publikum hadde latt seg imponere av de mystiske evnene til hypnotisøren, følte de seg nå lurte, som om de hadde vært utsatt for et billig triks. All mystikken var borte... de kristne må ha gnidd hendene sine i pur glede. Halleluja.

Det etterfølgende likskuet til scenehypnosen, ledet av innenriksdepartementet og med sakkyndige uttalelser fra et panel av medisinske eksperter, psykiatere og psykologer, som mange kom fra the Royal College of Psychiatry konkluderte med at, ved å legge til et par ekstra bestemmelser til lisensen, kunne scenehypnose anses som like trygt som en hvilken som helst annen aktivitet som inkluderte deltakelse fra publikum. Denne nyheten fikk akkurat en spalte på fem centimeters lengde i the Guardian, men ble ellers ikke nevnt.

I nyere tid, har vi blitt mer og mer gjenstand for en erstatningskultur, drevet av du-betaler-ingenting-hvis-du-ikke-vinner-saken (no-win, no-fee) avtaler med advokater. Legg til en forsikringsbransje som allerede sjanglet etter de massive utbetalingene etter Piper Alpha katastrofen, multimilliard krav fra asbestofre og angrepet på World Trade Center, og en kan begynne å forstå hvorfor forsikringsselskapene begynte å tenke to ganger på å forsikre noe som representerte selv den minste risiko, som hypnotisører for eksempel.

Typisk for sjangeren, forventer de fleste scenehypnotisører å få noe for ingenting – mange av dem var ute etter å tjene raske penger på hypnosebølgen, men med bare tre nevneverdige unntak, hadde få scenehypnotisører en egen ansvarsforsikring. De fleste scenehypnotisørene, (altså, de som hørte til underholderforbundet (entertainer's union, Equity)), hadde klart seg med å bruke foreningens egen ansvarsforsikring, som var gratis for medlemmer. Dette ble trukket tilbake når det gjaldt scenehypnotisører, og hadde den effekten at det drev mesteparten av scenehypnotisørene tilbake under jorden, tilbake til pubene, nattklubbene og campingplassene hvor de var i 1950-årene, og hvor der ikke er noen sjekker eller erstatning når ting går galt.

Fordi mesteparten av forestillingene i England er uten lisens, og som et resultat ikke bare er uten forsikring, er de også ulovlige. Det er mulig å få den nødvendige forsikringen for show men, som med alle typer forsikring, til en premie – en premie som er simpelthen helt utenfor rekkevidde for pubhypnotisøren.

Hvorfor i all verden skulle et ansvarlig forsikringsselskap gi gratis dekning til en gruppe individer som de ikke visste noe om? Hvis noen ønsker å forsikre bilen sin, vil forsikringsselskapet vite hvor bilen parkeres, hvem som kjører den, til og med hvilken farge den er. Det er et paradoks at i forsikringsselskapenes øyne er ikke problemet at det er for mange hypnotisører men at det ikke er nok hypnotisører til å skape tilstrekkelig balanse i premiene til å dekke potensielle utbetalinger. På den annen side, å nekte å tillate forestillinger med scenehypnose på grunn av forsikring ligner på å bannlyse gjennom bakdøren, og verre, sensur. Men det er også opp til scenehypnotisørene å bevise at de er tilliten verdig igjen, selv om det må sies at i

mesteparten av tilfellene, virker det ikke som om offentlig anseelse er nært forestående.

Når de ikke fant arbeid i England, reiste noen malere og tapetserere utenlands, til feriestedene på Ibiza og Costa del Whythenshave (hvorforbarbereseg). Det er på de utenlandske barene og pubene de fleste nå driver butikk, spekulerer i den aller verste skandaløse oppførselen til sine berusede og uhemmede publikum, med nummer som for tyve år siden ville ført til arrestasjon etter anklager om usømmelighet. Den gjennomsnittlige betalingen for en kvelds arbeid på disse stedene varierer mellom £70 og £150, og dette er grunnen til at de fleste har gitt opp sin drøm om å bli den neste hypnotisøren på TV og har børstet støv av overallene sine.

Jeg husker gullalderen i 1980-årene og de tidlige 90-årene med en lidenskap som jeg innrømmer kommer av nostalgi for en svunnen æra, men jeg har vært heldig. Teatrene booker meg fremdeles og jeg gjør fremdeles mye av det samme kretsløpet jeg gjorde for tyve år siden. Paul McKenna har byttet til "gjør ditt liv til et bedre sted å leve" bransjen, og holder selvutviklingskurs og selger CDer og bøker om hypnoterapi. I dag foretrekker Paul McKenna å kalles Dr. Paul McKenna PhD., en kvalifikasjon som ironisk, ifølge the Daily Mirror er helt og holdent falsk, men det er gledelig likevel å se at han viderefører en gammel tradisjon. Tilsynelatende var der bare ett spørsmål på eksamensoppgaven – har du fem hundre dollar?

Andre land ser ikke ut til å ha blitt påvirket av noe av dette – butikken på New Zealand, i Australia og i USA går godt. Så vil scenehypnose komme tilbake for fullt i England og til slutt gå igjennom en gjenoppblussing i popularitet en gang i fremtiden? For øyeblikket virker det heller tvilsomt. Scenehypnosens problemer er ikke begrenset til reglene og forskriftene som gjelder eller den tvingende nødvendigheten av forsikring og lisens. Det største problemet er at når alt kommer til alt, så er det noe som fanger når det er nytt og uvant, og det gjorde det i forrige århundre. Når faktum er at en slik enkel vitenskap har med seg en slik stor allmenn misforståelse i bagasjen, er det ikke en stor overraskelse at publikum har vendt ryggen til det som underholdning, etter så mye dårlig publisitet. Til sammenligning blir hvert år minst et halvt dusin besøkende alvorlig skadet, i noen tilfeller til og med drept, i tivolikaruseller, og likevel er det ingen som forlanger at denne underholdningen blir bannlyst – selvfølgelig er det aldri det følelsesmessige hylet som kom ved oppblomstringen av scenehypnose. Jeg antar at det er fordi en tivolikarusell er en maskin, og folk forstår at maskiner av og til gjør feil, men hypnose blir ikke forstått av de mange uvaskede, og sett på den måten er den fortsatt like tvilsom som den var da den ble kalt dyrisk magnetisme.

Det har vært minst et halvt dusin TV programmer i England de siste ti årene som har diskutert sikkerheten ved scenehypnose. Det største problemet med disse programmene er at det alltid virker som om de ruller ut de samme triste utilstrekkelige som gulper opp de samme jammerhistoriene. Disse programmene begynner alltid med de beste intensjoner om balanse og rettferdighet, men på slutten så faller de alltid for den uimotståelige fristelsen for sensasjoner når de kommer til den siste redigeringen. Jeg selv, Peter Power og den alltid så tilbakeholdne Paul McKenna glimrer med vårt fravær i disse programmene, og slik blir forsvaret overlatt til de entusiastiske amatørerne som er bedrøvelig uerfarne med kunsten å bli intervjuet, De har ingen anelse om at når intervjuet deres når programredigereren vil de bli fremstilt som narrer. Resultatet er at, som fremmede for lærdom, dukker de opp på den lille skjermen og ser ikke bare dum ut, men triste også. Margaret Harper dukker opp i alle disse programmene, men har ennå ikke vært i stand til å fortelle seerne nøyaktig hva det er hun vet som alle de medisinske ekspertene ikke vet. Mannen hennes glimrer også med sitt fravær av en eller annen grunn. Fru Harper har gjort det til en livsoppgave (og noen har

antydnet, en fin liten inntekt) av disse TV-opptredenene, og hennes intervjuer i aviser som har litt lite ordentlige nyheter den uken.

I rettferdighet til Fru Harper, har hun blitt behandlet av TV selskapene på en femstjerners måte. Omringet av produksjonsassistenter og journalister som har som eneste ønske å lage god TV, ehh, beklager, jeg mener å låne et medfølende øre, er det ikke overraskende at hun blir blendet av sjåførene som kjører til og fra studio, de femstjerners hotellene og alle de andre fordelene som følger med å være hovedfokuset i et TVprogram. Det er mye bedre enn å bare være medlem av studiopublikummet hvor du bare får vite retningen til busstoppet når opptaket er ferdig. Jeg tror at Fru Harper tror at hennes datter døde som et resultat av å bli hypnotisert i et ulovlig show i en eller annen pub. Jeg har mer sympati for henne enn du kan forestille deg. Jeg vet også at historien hennes ble utnyttet av Derek Crussell, nå avdød, en hypnoterapeut som gjorde det til et yrke å prøve å forhindre scenehypnose, og som stilte seg til disposisjon som Margaret Harpers personlige ekspert. Crussell skulle ha visst bedre enn å utnytte denne kvinnens sorg. Desperat etter publisitet, har Crussell unødvendig gjort Fru Harpers lidelser større. Han kunne ikke ha gjort større skade hvis han hadde antydnet at årsaken til Sharons død var at hun var blitt bortført av utenomjordiske.

Likevel, jeg har et annet og ganske personlig minne om Derek Crussell. Jeg så ham første gang sent på 1970tallet, da han ble buet av scenen på et campingplasslokale i Skegness.

Kanskje er det litt urettferdig å fremheve Fru Harper, når det samme kan sies om det andre halve dusinet vaneklagerne som også hadde lært å elske kamera på samme måten som kamera elsket dem. Alle hadde lignende historier å fortelle; om depresjon, sykemeldinger og ødelagte liv. De kan ikke få seg til å akseptere at alle fikk en god latter på deres bekostning på firmaets julebord.

Hvis du ser nøye, er det mulig å oppdage et mønster ettersom historiene deres er bemerkelsesverdig, om ikke helt lignende. Ingen av dem trodde på hypnose til å begynne med og trodde aldri at det kunne skje dem, men på en eller annen måte endte de opp med å være "showets stjerne" den kvelden, det subjektet som alle fant mest underholdende. Nå når deres femten minutters berømmelse er over, tilfredsstill de ubevisst sin trang for oppmerksomhet ved igjen å selge sin anstendighet for et par ekstra øyeblikk irritasjon foran et større TV-publikum. Hvis bare de kunne få en kompensasjon, ville livet vært mye bedre. De nærer seg på de som lager programmene i det samme symbiotiske forholdet som de som lager programmene nærer seg på deres utilstrekkelighet. Noen ganger får de også rød løper og femstjerners hoteller og reise på førsteklasse og den tilhørende følelsen av å være viktig, også flyktig, men likevel merkelig tilfredsstillende.

All denne klagingen og hylingen om scenehypnose er en merkelig britisk sykdom. Ingen andre steder i verden tiltrekker scenehypnotisører med kunstene sine uten engang de minste hint av kritikk. Så hva er det som gjør britene så annerledes? Vi er ikke akkurat kjent som en nasjon av klagere, faktisk det stikk motsatte. Svaret ligger i både i vår kjærlighetsaffære med tabloidaviser og vår bedrøvelige manglende evne til å oppdage situasjonene hvor vi blir gjett.

Våre europeiske likesinnede leser skikkelige voksne aviser, og er som en konsekvens mye bedre i stand til å utøve deres individuelle kritiske vurderinger. De britiske tabloidene på den annen side, er barnslige og lever på ungdommen. The Sun, Englands mestselgende dagsavis, kan leses av tiåringer. Oppdratt med en diett av sensasjonell sladder og billig og smakløs liksom-kultur, er det noe å undre seg over at en helsefarlig fascinasjon for det absurde har blitt en del av den

nasjonale psyken? Bare i England kunne en pediatriker bli sammenblandet med en pedofil og få huset sitt angrepet av mobben.

Franskmennene og tyskerne er mye mer interessert i innenrikspolitikken enn britene er. Når franskmennene samles i gatene er det fordi de har noe å si, og de vil at myndighetene skal høre. Når britene samles i gatene er det fordi det er en unnskyldning for å kaste stein på politiet. Det europeiske idealet er et som oppmuntrer til selvutvikling ved litteratur og kunst. Franske barn går jevnlig på kunstgallerier uten foreldrene sine; svenske tenåringer streber etter noe bedre og som et resultat kan man stole på at de oppfører seg. Sammenlign Stockholm sentrum en sen fredagskveld med sentrum av Manchester. Britene streber på den annen side etter å gjøre ingenting annet enn å bli forbanna hver helg. Og der er forskjellen. Visste du at franskmennene nå omtaler britene som "les fuck-off's" på grunn av ryktet vårt om slampete oppførsel og den liberale bruken av uttrykket?

I England er mytene og legendene som omhandler scenehypnose blitt en del av vandrehistoriene. Har du hørt den om hypnotisøren som fortalte en mann at konen hans hadde stjålet navlen hans? Alle syntes det var hylende morsomt på puben, men midt på natten tok han en kjøkkenkniv og skar ut konens navle. Dette skjedde aldri, selvfølgelig, men det er en historie som har blitt fortalt til meg ved flere anledninger opp igjennom årene. Å prøve å finne opphavet til slike historier er som å prøve å finne den lille gamle damen som prøvde å tørke puddelen sin i mikroen. Hun eksisterer heller ikke.

De nye scenehypnotisørene av det 21. århundre har ingen anelse om hvordan tingene var før hypnose kom på TV. Da the League of Extraordinary Gentlemen opptrådte kveld etter kveld, var der meget liten konkurranse, ikke bare fra andre hypnotisører, men fra barer, kafeer og restauranter som i løpet av det siste tiåret har blitt permanente deler av engelske byer og bysentrum. Når jeg trakk dem i tusentall, uke etter uke, i Liverpool og Manchester, var der bare en håndfull nattklubber som var åpne i de byene. Nå er det bokstavelig talt mengder med temapuber og barer, av komediesteder og restauranter og atskillige kinoer, hvor underholdningen er gratis og spriten billig.

TV har også forandret seg; de skandaløse krumspringene til entusiastiske deltagere på show som "Couldja-Wouldja?" Big Brother, Distraction, Fear Factor, faktisk mesteparten av vanlig underholdningsTV i dag, gjør at krumspringene til scenehypnotisøren ser definitivt tamme ut! Det gikk opp for meg da det ble sendt et program på TV som het "The Top 100 Sexual Accidents" som ble sendt med tilhørende nærbilder, da forstod jeg at kikker-underholdning hadde loddet dybder jeg aldri kunne ha håpet på å nå, og spillet var helt og holdent slutt. Det var tid for å vandre stille. Den store engelske allmennheten hadde simpelthen funnet andre kilder til sin kjærlighet til å gjøre ugagn – formodentlig at de ikke deltar selv nå som de har fått fritt spillerom i bykjernene fredagskvelder, og limousiner er tilgjengelige for alle som har Gule Sider.

Men der er en annen, kanskje dypere festet grunn til at scenehypnose ikke er i så godt humør for tiden og det er, ulikt mange andre former for underholdning, har scenehypnose stagnert. Det er et show med kun ett triks i en en-spøks verden. Der hvor trylleshows har gått videre fra flosshatt og snippkjole imaget fra svunne tider, har hypnose på scenen blitt værende i det 19. århundret. Der er ingen nye triks – de samme trøtte nummerne og identiske frasene blir bruk om igjen og om igjen av forferdelige kloner med glitrende vester, svarte skjorter og latterlige medaljonger, og på grunn av disse selvpåførte begrensningene, har hypnose ikke vært i stand til å utvikle seg på samme måte som stand-up komedie og trylleshows har. Så langt er det ingen scenehypnotisør som har hatt nok kreativitet eller originalitet til å ha

en annen glans på det ved å hevde å være, la oss si, en "Opptredende Hypnotisør". Det kunne kanskje hevet det ett hakk eller to. "Dyrisk Magnetist", der er en til.

David Blaine er et eksempel på hvordan trylling har blitt med til den moderne verden. Selv om triksene er de samme, har klessmaken hans (eller mangel på det) sammen med den personligheten han fremstiller på scenen, blitt mye mer tilpasset yngre, men ikke nødvendigvis mer sofistikert, publikum. Scenehypnotisøren nekter å gi opp sin svarte skjorte og slips og bytte det ut med en T-skjorte og et par gamle jeans, fordi han er motvillig til å gi opp illusjonen av autoritet han vet at smokingen eller paljettvesten gir ham. Til og med Derren Brown (som brukte en blanding av "tankelesing", suggesjon, trylletriks og god gammeldags forvirring) virker som om han sitter fast i denne gjørmen. Unntatt selvfølgelig at han er smart nok til å nevne ordet hypnose, noe han bruker mye i live showene sine. Psykologisk Illusjon er den nye Hypnotismen. Scenehypnose er død; lenge leve Scenehypnosen.

Jeg hører at Spice Girls skal gjøre comeback... er det riktig?

## Smerte- og stresskontroll, søvnproblemer



**Slå tommelen din med hammeren istedenfor spikeren, og du vet det med en gang. Oppmerksomheten din blir fokusert på smerten i brøkdelen av et sekund fordi du føler smerten i hjernen, ikke i tommelen. Prøv å fokusere oppmerk-somheten din på noe annet, det vil redusere følelsen av smerte med en gang. Å misbruke Herrens navn et par ganger virker alltid for meg...**

Smerte er naturens måte å fortelle oss at noe er galt. Det er også det verste du kan føle.

Menneskekroppen er proppfull av tusener av smertereseptorer og en hvilken som helst skade på kroppen er viktige nyheter for hjernen. Hjernen trenger å vite om skader øyeblikkelig slik at den kan handle raskt. Den berørte smertereseptoren slipper løs et kjemikalie på skadestedet. Dette sender et nervesignal opp til hjernen, men forskjellige typer smerte sender signaler til hjernen i forskjellige hastigheter.

Skarp smerte beveger seg i 29.9 m/s – dette er for at vi kan ta vekk hånden fra en varm kokeplate så fort som mulig for å minimere skaden. Dumpe smerter på den annen side beveger seg med ledigere 1,98 m/s. Dette er meget likt til hvordan lydbølger oppfører seg, lyder i høy tonehøyde har en mye høyere frekvens enn toner i lavere tonehøyde.

Det er meget vanskelig å huske nøyaktig hvordan smerte føles. Dette er fordi hjernen vil at vi skal legge merke til smerten, slik at vi kan utføre de riktige handlingene for å gjøre noe med årsaken til smerten.

Tidligere ukjente kjemikalier kalt enkefaliner, oppdaget av John Hughes og Hans Kosterlitz ved Aberdeen University, kan blokkere smertesignaler. Disse enkefalinene kan forklare hvorfor smerte merkes mindre hvis tankene er distraherert eller konsentrert om noe annet. Et godt eksempel på hvordan dette kan skje er når soldater i kamp sjelden føler smerte på det tidspunkt skaden faktisk skjer. De er så konsentrerte om å få jobben gjort, like mye som selvfølgelig deres egen overlevelse, at hjernen deres ganske enkelt ikke legger merke til smerten eller velger å ignorere den.

Et annet godt eksempel er når et barn snubler og skrubber kneet sitt. Istedenfor å trekke barnets oppmerksomhet mot smerten ved å tørke skrubbsåret med et lommeterkle, distraherer den flinke moren øyeblikkelig barnets oppmerksomhet ved å peke på noe som vil fange barnets oppmerksomhet, for eksempel en fugl, et fly eller et leketøy i et butikkvindu. "Åh se, der er han feite fra Big Brother..." Ved å gni den berørte kroppsdelen, ha på is, banne, et cetera, sender nervene andre signaler som dysser ned smertesignalene.

Som hypnoterapeuter må vi alltid være forsiktige når vi har med smertelindring å gjøre. Smerte kan være et symptom på et dypere underliggende problem. Du må undersøke skikkelig og selv da, må det utvises største forsiktighet. Det er en ting å ha med en rekke hodepiner å gjøre, men en ganske annen å oppdage, for sent, at den virkelige årsaken var en hjernesvulst. Det er alltid en god ide i disse tilfellene å spørre klienten om de har vært hos legen sin.

De vanligste formene for smerte er ryggsmertesmerter, inkludert smerter i skuldre og nakke i tillegg til nedre del av ryggen og korsryggen. Disse og lignende tilstander er betraktelig enkle å ha med å gjøre. Husk at så tidlig som i 1892 anerkjente the British Medical Assosiation at hypnose var et effektivt terapeutisk middel for å lindre smerter.

Her er den første ledetråden; når det gjelder smerte er det ganske enkelt åndens seier over materien (mind over matter), og ja, herfra er det virkelig så enkelt!

Smerte kan blokkeres ved å si til deg selv at den ikke eksisterer. Vi kan trene hjernene våre til å slå av og på smerte. Hvis vi tillater fantasien å løpe løpsk, blir ofte opplevelsen av smerte mer intens, men vi kan også utnytte viljestyrken og forestillingsevnen vår til å lamme smerten. T. E Lawrence bemerket en gang at knepet var, å ikke tenke på smerten (not to mind the pain).

Å lamme smerten (numbing pain) gjør bruk av visualiseringsteknikker som å forestille seg at smerten har en form; en skarp tagget form i tilfelle med en skarp smerte, eller avrundet form i tilfelle med en dump smerte. Vi kan også gi smerten en størrelse, som vanligvis tilsvarer størrelsen på det berørte området, og en farge. Mesteparten velger en skarp rød eller en lysende oransje, men den eksakte fargen har ingen betydning. Ved å bruke hypnotiske suggesjoner er det mulig å redusere størrelsen på smerten, den generelle formen (ved å gjøre kantene utydelige og mindre veldefinert) og ved å "male" fargen fra, la oss si, den skarpe røde til en lys blå.

Denne teknikken virker best ved å først få klienten til å gi smerten et tall fra en til ti og så telle ned et hakk hver gang du beskriver reduksjonen i form, størrelse og farge på smerten etter hvert som den blir mindre. Alle merker en reduksjon i noen grad.

Andre teknikker inkluderer å bruke den kreative fantasien til å visualisere snøfnugg som faller ned på det berørte området eller til og med hele kroppen eller å forestille seg at smerten ebber på samme måten som når tidevannet ebber. Noen mennesker synes det er lettere å forestille seg at smerten blir tappet ut gjennom et hull i den berørte kroppsdelen.

Forskere har kunnet bekrefte effektiviteten av disse metodene ved å overvåke aktivitetsnivået i rostral anterior cingulate cortex. The Journal of the Proceedings of the National Academy of Sciences i USA rapporterte at frivillige som prøvde disse visualiseringsteknikkene klarte å redusere kroniske smerter gjennomsnittlig 64 % - og det uten hypnose! Straks hypnose kommer inn i bildet, er effekten enda mer dramatisk. Tanken her er at subjektene blir opplært til å trene sine egne hjerner og behandle smerte.

Dette skjer i to trinn. Subjektet får først lære avslappingsøvelser som gjør at de kan oppnå selvhypnose, fulgt av de passende suggesjonene til å gi seg selv når de har et stille øyeblikk eller når smerten blir merkbar igjen. Der, jeg sa jo at det var enkelt!

Det er blitt sagt at vi lever i en mer og mer stressende verden. Jeg er ikke helt enig i det, jeg har vokst opp i en familie hvor min farfar kjempet i begge verdenskrigene og min far fløy i Luftforsvaret i den andre. Både mine foreldre og besteforeldre overlevde mange år med matrasjonering og uten noen av de bekvemmelighetene vi tar for gitt i dag. Det er utenom alle timene med ren frykt, da voksne menn på begge sider av kanalen prøvde å drepe hverandre til daglig, og presset på de sivile hjemme da bombene regnet ned om nettene. Under den første verdenskrig, var kuren for stress en eksekusjonspilotong, i den andre... vel der var ingen kur, annet enn flasken.

Så stress er en sak med historisk perspektiv. Riktignok er stresset og presset i det 21. århundre noe annerledes enn det i det forrige. Det historiske stresset opplevdes i korte perioder, i den senere tid har stress blitt konstant, og uopphørlig.

Hypnose kan ikke ta vekk årsakene til stress, det er det bare en kjempegevinst i lotto som kan, men hypnose kan lære deg ferdigheter til å takle stress. Innføringen i hypnose er en vidunderlig avslappende opplevelse og, når en person har lært avslappingsprosessen som, i tilfeller med smertelindring, bare tar et par minutter i et stille hjørne, er det utrolig nyttig og gjør godt.

Spesielt tatt i betraktning dagens erstatnings-kultur, har ordet "stress" kommet til å bety at problemet eller årsaken til problemet, alltid er noen annens feil og ordet har blitt så misbrukt at det nå i praksis er meningsløst. Denne mentaliteten, oppmuntret av kyniske og grådige pengepugende advokater, er det som gjør forskjellen mellom å svi av tusener av pund, for å sende noen annens barn på privatskole mens dine er nødt til å gå på den samme skolen som den høyt respekterte mannen sender sine barn til, og tilbringe sommerferien i Blackpool (flott badested i England) heller enn på Algarve med alle advokatene.

Terapeuter som tar seg så godt betalt av klienter er ingenting mindre enn banditter og burde skamme seg skikkelig – de er en fornærmelse ikke bare for bransjen, men for menneskeheten. Selvfølgelig vil enhver klient som er smart nok til å gjennomskue dette mumbo-jumboet bli fortalt at de "fornekter". Du kan ikke vinne mot disse folkene.

Avslappingsteknikker med hypnose er perfekt for folk som lider av søvnproblemer. Å høre på en innføring på CD som det siste du gjør om kvelden, etter at huset er låst og lysene slukket gjør susen. Fulgt av et par enkle positive suggesjoner og før du vet ordet av det, zzzzzzzzzzzzz... virker hver gang! En klient var så imponert over avslappingsøvelsen jeg lærte ham og hvordan CDen hjalp ham med avspenning, at han lå våken til kl 3 om natten og tenkte på det.

Der er en annen teknikk som jeg anbefaler til klienter som ikke involverer hypnose i det hele tatt, men ser ut til å virke meget bra for de fleste. Ligger du i sengen, og ikke får sove? Prøv denne enkle øvelsen. I tankene, gjør alle de tingene du gjorde før du la deg i sengen, men i motsatt rekkefølge – slå av lyset, lese en bok, pusse tennene, kle av deg, gå opp trappen, slå av TVen, og så videre. Prøv å få med så mange detaljer som mulig.

Grunnen til at denne virker er at det er en overraskende vanskelig oppgave og krever mye mer konsentrasjon og innsats enn du ville trodd. Etter en stund begynner hjernen å bli trøtt og før du vet ordet av det, så sovner du uten at du skjønner det.

Å konstruere skript (eks. røykeslutt, vektkontroll, mal)



**Fordi de fleste som oppsøker en hypnoterapeut ønsker å slutte og røyke eller gå ned i vekt, har jeg tatt med skript for dette i sin helhet. I utgangspunktet dreier det seg alltid om hvordan du ønsker å tilnærme deg det spesifikke problemet kombinert med en porsjon sunn fornuft.**

**Dersom sigaretter ble oppfunnet i morgen, ville de øyeblikkelig bli forbudt...**

Tobakk er rett og slett et farlig produkt – det eneste farlige produktet som selges lovlig.

Det er 4 grunner til at folk røyker. På toppen av listen kommer vanen. Tro det eller ikke, det er ikke nikotinen som er den virkelige avhengigheten. Det er vanen som skaper avhengigheten, og vaner kan brytes like lett som de en gang ble etablert. Den beste måten å bryte en vane på er å gjøre klienten oppmerksom på røykingen, slik at det ikke lenger er noe de gjør automatisk.

Folk røyker også pga stress, eller hvis de kjeder seg. Mange er å betrakte som sosiale røykere.

Hypnoterapi er ikke en mirakelkur – for å lykkes må klienten være besluttsom, og i tillegg forplikte seg, selv om viljestyrke ikke er nødvendig. Som på mange andre områder i livet, må klienten ta ansvar. Hypnoterapeuten kan ikke gjøre det for dem. Han hjelper dem kun å fokusere på beslutningen. Både hypnoterapeuten og klienten må samarbeide om dette.

Dersom klienten røyker pga stress lurer de seg selv. Når de har røykt ferdig sigaretten vil problemet som først skapte stress fremdeles være der. Tro det eller ei, det er det dypet draget du tar ved første innhalering som gir deg det lille kikket og den umiddelbare tilfredstillelsen. Det er grunnen til at mange røykere spør seg selv, etter å ha tatt de første trekkene "Hvorfor i all verden gidder jeg å røyke ferdig sigaretten"? Likevel fortsetter de å røyke i vei. Kanskje fordi de har betalt for røyken og tenker at de like godt kan få mest mulig igjen for pengene de har brukt.

Spør om klienten husker den første sigaretten han/hun røykte. Den gjorde dem antageligvis dårlig, men de fortsatte likevel å røyke, fordi vennene gjorde det og

de ville ikke føle seg utenfor. Vennene følte seg nok også dårlig, men ville ikke innrømme det.

Å slutte og røyke bør oppleves som en betydelig frigjøring. Røyken kan kanskje ha vært oppfattet som en trofast venn. Den har vært en falsk venn, en du vil klare deg bedre uten.

Avhengigheten til sigarettene er snarere en psykologisk avhengighet enn fysisk. Husk – det er vanen som driver røykerne, ikke nikotinen. Oppfatningen av at det vil oppstå betydelige abstinenser er en myte. Folk blir irritert av livets problemer og forstyrrelser, ikke av å være uten røyk. Med andre ord, dersom de forventer å føle seg slik, vil de antageligvis også oppleve det slik. Det dreier seg om forventninger. Og vi har tidligere tatt for oss kraften som ligger i forventninger. Dette er noe som skjer i deres eget sinn, og kalles oppfatning. Vi blir tross alt hele tiden bombardert med informasjon fra alle mulige kilder, om at det er vanskelig å kutte ut røyken. Men det er altså en illusjon. Av samme grunner kan vi bruke hypnose til å få klienten til å forstå hvor enkelt det er å slutte.

Det finnes en rekke situasjoner hvor klienten ikke vil savne røyken. Hvem våkner opp hver time om natten for å ta seg en røyk? Ingen. Dette er nok et bevis på at det er vanen som driver dem, ikke nikotinen. På interkontinentale flyreiser av mange timers varighet, på teater eller kino, i lange møter, klarer de seg godt uten røyk. Dette er fordi de vet at de må klare seg uten i dette tidsrommet. De har ubevisst programmert seg til å være uten så lenge som flyturen, filmen eller møtet varer.

Noen kan en hel helg eller uker uten å røyke (Ronny Hansens anm.: jeg har hatt klienter som trenger hjelp til å slutte, og som jobber på plattform. De har valgt ikke å røyke når de er offshore. Men det første de gjør når de kommer til land, er å tenne seg en sigarett. Da har de altså vært uten røyk i mange dager – uten problemer.). Hadde det vært fysisk avhengighet av nikotin, ville ikke dette vært mulig.

### **Her følger noen gode grunner til å slutte;**

1. Røyking øker risikoen for å få kreft. Å dø av kreft er en langsom og smertefull død.
2. Har du først fått lungekreft, er det for sent...
3. Din første sigarett gjorde deg fysisk uvel, så hvorfor fortsatte du? Var det for å være kul, eller fordi du ønsket å tilpasse deg, eller fordi det ble en vane?
4. Å røyke assosieres med å ha det bra. Derfor røykes det mye i sosiale sammenhenger (faktisk ikke så mye nå lenger. Denne oppfatningen er i ferd med å endres betraktelig), etter et godt måltid, eller i pauser, kanskje som en slags belønning. Nikotin-kicket varer imidlertid i kort tid.
5. Alle som røyker opplever stunder da deres ønske om å slutte blir overskygget av trangen til nikotin. Dette suget varer bare en kort stund før de forsvinner igjen.
6. Du har kun én kropp, så misbruk den på egen risiko.
7. Ville du normalt sett vurdere å begå selvmord?
8. Folk overdriver vanskelighetene med å slutte.
9. De fleste som røyker sier at de liker det, men har problemer med å forklare hvorfor. Dette er fordi å røyke assosieres med andre behagelige opplevelser, som egentlig ikke har noe med røyking å gjøre. Det er egentlig ingen fysisk nytelse ved røyking.
10. Å røyke koster deg mer enn bare helsen. Røyker du 20 sigaretter om dagen, snakker vi om ca. kr. 43.000 i året.

11. Dersom du stopper å røyke vil du allerede etter kun 2 uker føle deg i bedre form og sunnere.
12. Å bruke plaster eller tyggegummi innebærer bare å erstatte en avhengighet med en annen. Ved å benytte en erstatning forteller du din hjerne at den ikke er sterk nok til å slutte ved egen hjelp. Sannheten er at ditt sinn er sterkere enn noen erstatning noen gang kan bli.
13. Forsøk ikke å tenke på hvor lang tid som har gått siden din forrige sigarett. Dette skaper kun en mental blokkering for deg, en du klarer deg bedre uten.
14. Dersom du ikke røykte, ville du latt noen forgifte deg over tid?
15. Å røyke kan sammenlignes med et fengsel hvor døren har blitt stående åpen. Hvorfor ikke bare gå ut i det fri?
16. Fysiske symptomer ved å slutte varer bare i noen timer. Disse er derfor ubetydelige.
17. Hver gang du overvinner din trang til å røyke, trener du ditt sinn til å tenke riktig.
18. Hvorfor gi staten alle disse pengene?
19. Selv tobakksprodusenter innrømmer at røyk dreper. Så vidt meg bekjent, røyker ingen ledere i tobakksindustrien. De vet bedre enn de fleste hvor farlig det er.
20. Å gi opp røyken er ingen offer. Dette er en gammeldags oppfatning.
21. Ville du gjøre som en du avskyr, fortalte deg? Ikke? Så hvorfor røyke?
22. Filter inneholder også farlige kjemiske stoffer som er kreftfremkallende. Ironisk da at noe som er der for å beskytte deg, også bidrar til din helses forfall.
23. Dersom du kan håndtere ekstreme situasjoner uten å røyke, kan du takle alt livet har å by på.
24. Å forbli røykfri blir lettere etterhvert som tiden går, ikke vanskeligere.
25. Røyk erstatter oksygen i blodet med carbon monoxide.
26. Det er på tide å spørre seg selv – "Hvem har kontroll – jeg eller sigaretten?"

Etter induksjonen er det følgende skriptet det jeg har best erfaring med. Det betyr likevel ikke at dette er det eneste riktige. Jeg har uthevet den teksten jeg mener er viktigst, selv om skriptet som helhet er meget bra. Når du leser gjennom det, kan det tenkes du ønsker å gjøre visse endringer, f.eks. å legge til eller fjerne noe. Med jevne mellomrom gjentas suggesjoner som dreier seg om avslapping. Dette sørger for å beholde klienten i den rette tilstanden. Du vil også legge merke til at jeg flere ganger minner klienten på at han/hun kan høre min stemme. Dette er også en påminning om at de er bevisst på alt som foregår. Skriptet er brutt ned i korte avsnitt. Dette gjør det lett for klienten både å forstå og fordøye. Når du leser/sier det til klienten, husk på at det er ingenting som haster. Les det gjerne rolig, og la klienten få tid til å fordøye suggesjonene. Forsøk å lese/snakke med en viss rytme – dette kan også hjelpe klienten å akseptere meldingene du formidler til det ubevisste. Forsøk det og se selv de forbløffende resultatene.

### **Røykeslutt**

**Når du nå slapper mer og mer av, synker dypere og dypere, mer og mer avslappet, og du føler deg roligere og roligere, vil min stemme følge deg. En følelse av velbehag, av fred og ro, en følelse av fullstendig avslapping sprer seg rundt i hele ditt sinn og din kropp. Det finnes ingen spenninger, ingen stress – ditt sinn og din kropp er fullstendig avslappet – og hele tiden kan du høre lyden av min stemme. Lytt nøye til lyden av min stemme for å få med deg de forslagene jeg skal gi deg. Forslag som er til ditt eget beste.**

**Jo mer du hører disse ordene, jo mer vil de påvirke deg. Selv når du nå hører dem, vil disse forslagene etablere seg i ditt sinn. Hver dag og i enhver situasjon vil du føle deg bedre og bedre.**

Fra nå av, vil du føle deg mer og mer avslappet for hver dag som går, og i enhver situasjon. For hver dag som går og på alle måter vil du føle deg mer og mer trygg og sikker på deg selv. For hver dag som går, og på alle måter vil du føle deg mer og mer sikker på å lykkes.

**For hver gang du får lyst til å ta en sigarett fra nå av, vil du bli meget bevisst på hva du egentlig gjør. Hver gang du får lyst til å ta en sigarett vil du bli oppmerksom på røykevanen, og du vil tenke over denne vanen. Du vil plutselig bli klar over at du egentlig ikke har noe virkelig behov for å røyke noen sigaretter, og det vil være enkelt for deg å la være.**

Du vil bli oppmerksom på røykevanen og du vil tenke over denne vanen – enkelt og greit. Denne bevisstheten omkring røykingen vil få deg til å forstå at å røyke sigaretter er en meningsløs uvane, og du vil rett og slett ikke ha lyst å røyke lenger.

Du vil ikke oppleve den vanskelige kampen med viljestyrke som du kanskje har opplevd tidligere, fordi du allerede har bestemt deg for å kutte ut dette svineriet, som langsomt og sikkert ødelegger kroppen din. Du har allerede bestemt deg for å stoppe nå – ikke i morgen, eller i overmorgen, men du vil stoppe akkurat nå, fordi du har tatt den endelige avgjørelsen om å stoppe her og nå.

Hver dag, på alle måter er du mer og mer sikker, og mer og mer bestemt på å lykkes. Hver dag, på alle måter, er du mer og mer bestemt på å slutte og røyke.

Når du nå slapper mer og mer av, dypere og dypere avslappet, føler du deg roligere og roligere, og du føler mer og mer velbehag. En følelse av velbehag og fred, en følelse av total fred sprer seg gjennom kropp og sinn. Det finnes ingen bekymringer, ingen stress – din kropp og ditt sinn er fullstendig avslappet. Og hele tiden kan du høre min stemme.

Jo mer du hører disse ordene, jo mer vil de påvirke deg. Når du nå slapper så herlig av, vil jeg at du skal tenke på årsakene du har til å slutte å røyke. Se de klart for deg i ditt sinn. Tenk på alle problemene røyking forårsaker.

**Du har ingen virkelig behov for å røyke, og på grunn av det slutter du med det.** Du gir slipp på alle de fæle tingene som det å røyke gir. Du gir slipp på ting du ikke vil ha, inkludert det å røyke. Du gir slipp på ting du ikke vil ha, for å få det du vil ha.

Det vil virke som en liten ting for deg å gi opp røykingen, når du tenker på alle de betydelige fordelene du vil oppnå i bytte mot å slutte og røyke. **Det er enkelt å gi slipp på ting du ikke vil ha, og du vil ikke røyke.**

Derfor kan din røykevane brytes like lett som den ble etablert i sin tid; det blir lett for deg å bryte røykevanen, **fordi å slutte og røyke IKKE er et offer. Å slutte med noe av det du har minst lyst å gjøre, er absolutt ingen ting å ofre, tvert imot er det en befrielse.**

Du vil føle deg meget fornøyd og stolt fordi **å slutte og røyke vil gi deg selvtillit og trygghet.** Hver dag, vil du på alle måter føle deg mer og mer selvsikker, og mer og mer trygg og sikker på at du vil lykkes.

**Mens du nå slapper av, synker dypere og dypere ned i avslapping, føler du deg roligere og roligere, og mer og mer fredfull. En følelse av velbehag, av fred og ro, en følelse av fullstendig ro brer seg gjennom hele din kropp og ditt sinn – ingen spenninger, ingen stress – ditt sinn og din kropp er fullstendig avslappet, og du kan hele tiden høre min stemme.**

**Du innser at du enkelt kan slutte å røyke, fordi du er sterkere. Din besluttsomhet om å lykkes er sterk.** Ingenting kan rokke ved denne besluttsomheten.

Hver da vil være en ny suksess. Du kommer til å bli vant men slik suksess. Og ganske snart vil følelsen av suksess bli mye viktigere for deg enn noen uvane noen gang kan bli. **Hver dag vil på alle måter følelsen av suksess bli mye viktigere for deg enn noen uvane noen gang kan bli.**

**Jo mer du hører disse ordene, jo mer effekt vil de ha på deg. Selv når du nå hører disse ordene, vil disse forslagene etablere seg i ditt sinn. De får deg til å føle deg friskere og mer fornøyd. Hver dag vil disse forslagene på alle måter få deg til å føle deg bedre og bedre.**

Du innser at å røyke har vært en form for selvstraffing, selvforgiftning, som du verken ønsker eller trenger.

**Å røyke har vært en hindring for deg, en blokkering i din fortid.** Jeg vil nå at du forestiller deg at du tar et skritt frem, et stort skritt frem. Ved å ta dette skrittet frem, fjerner du den blokkeringen akkurat nå. Du visker vekk blokkeringen fullstendig. Du bryter gjennom en mur, og ved å **bryte gjennom denne barrieren, blir du enda mer besluttsom.**

Du vil bli overrasket og forbløffet over hvor lett det er for deg å tenke på andre ting – din pust, din kondisjon, din helse og avslapping. **Du vil bli overrasket og forbløffet over hvor lett det er for deg å konsentrere deg om de tingene i livet ditt som virkelig betyr noe for deg.**

**Du slapper nå mer og mer av, synker dypere og dypere, mer og mer avslappet, roligere og roligere, føler mer og mer fred i sinnet. En følelse av velvære, fred og ro, en følelse av fullstendig ro brer seg ut i hele kroppen din og i sinne ditt – ingen spenninger, ingen stress – ditt sinn og din kropp er fullstendig avslappet. Du kan hele tiden høre min stemme.**

**Jeg vil at du forestiller deg at du tar noen meget dype åndedrag.** Forestill deg at du puster helt inn og deretter helt ut. Jeg vil at du forestiller deg at du puster inn helt ren og frisk luft. Forestill deg hvor mye bedre det føles, uten sigarettøyk i lungene dine.

**Tenk på hvor mye bedre den friske, rene luften kjennes,** og når du puster helt inn kjenner du en følelse av ro og velbehag – en følelse av ro og velbehag – fordi du puster inn ren, frisk luft, luft som ikke er forgiftet av sigarettøyk. Sigarettøyk forgifter lungene og resten av kroppen din.

Mens du slapper av, og fortsetter å puste normalt, konsentrer ditt sinn – Hver dag blir du på alle måter bedre og bedre, bedre og bedre og bedre, og **mer og mer besluttsom på å slutte og røyke.**

**Du slapper nå mer og mer av, synker dypere og dypere, mer og mer avslappet, roligere og roligere, føler mer og mer fred i sinnet. En følelse av velvære, fred og ro, en følelse av fullstendig ro brer seg ut i hele kroppen din og i sinne ditt – ingen spenninger, ingen stress – ditt sinn og din kropp er fullstendig avslappet. Du kan hele tiden høre min stemme. Rett oppmerksomheten kun mot lyden av min stemme, lytt nøye til lyden av min stemme, alle forslagene jeg forteller deg vil påvirke deg fullstendig, vil synke dypt inn i ditt indre. Forslag som er til ditt eget beste.**

**Fra nå av kommer du til å erfare positive tanker og følelser, fordi du fra nå av ikke har noe behov for å røyke, du trenger ikke sigaretter. Fra nå av trenger du ikke sigaretter. Det du nyter istedenfor er avslapping, komfortabel og deilig avslapping. Din trang til røyk er som blåst vekk. Trangen og suget etter røyk er fullstendig borte. Trangen til å røyke har forsvunnet. Du vil bli overrasket og forbløffet over å oppdage at du ikke lenger trenger sigaretter, fordi du bokstavelig talt har snudd ryggen til røyking.**

**Du slapper nå mer og mer av, synker dypere og dypere. Ingenting forstyrrer deg, mens disse forslagene gjør et dypt og varig inntrykk på deg. Du slapper mer og mer av, synker dypere og dypere, mer og mer avslappet, du kan hele tiden høre min stemme. Rett oppmerksomheten kun mot lyden av min stemme, lytt nøye til lyden av min stemme for å få med deg de forslagene jeg gir deg.**

**Fra nå av blir trangen til røyk mindre og mindre.** For hver time som går blir trangen etter røyk mindre og mindre, det går lenger og lenger tid mellom hver gang du føler trang til røyk. Du vil bli overrasket og forbløffet over hvor enkelt det er å gi slipp på røykesuget, og du kan konsentrere deg om viktigere ting i livet ditt. Fra nå av blir røykesuget erstattet av en følelse av ro og velbehag, av ro og trygghet, og du blir mer og mer sikker på deg selv.

Du bryr deg overhodet ikke om sigaretter lenger. Du er ferdig med røyking en gang for alle, Du hater sigaretter på grunn av det de gjør med deg. De forgifter kroppen din. Fra nå av nekter du derfor å røyke.

**Du nekter bestemt å røyke, uansett hva som skjer. Du nekter bestemt å røyke, uansett hvordan du føler deg. Du nekter bestemt å røyke, uansett hvor stresset du føler deg. Ingen problemer vil noen gang få deg til å røyke igjen. Uansett hvilke situasjoner som oppstår i livet ditt, vil ingen av dem få deg til å røyke igjen. Du er rett og slett for sta til det.**

**Du slapper nå mer og mer av, synker dypere og dypere. Ingenting forstyrrer deg, mens disse forslagene gjør et dypt og varig inntrykk på deg. Du slapper mer og mer av, synker dypere og dypere, mer og mer avslappet, du kan hele tiden høre min stemme. Rett oppmerksomheten kun mot lyden av min stemme, lytt nøye til lyden av min stemme. Og din avslapping vil gjøre at forslagene jeg gir deg synker dypt inn i ditt indre. Forslag som er til ditt eget beste.**

**Du har innsett at du ikke lenger vil røyke, og det å gi slipp på ting du ikke ønsker er enkelt. Det er faktisk helt naturlig og ganske opplagt.** Så det er avgjort at du nå er ferdig med sigaretter. Det er bestemt at du er ferdig med å røyke. Røyking er skittent, og det får ditt hår og dine klær til å lukte av sur tobakksrøyk. Du trenger ikke å røyke, du ønsker ikke engang å røyke. Du har det så meget bedre uten røyking, du er rett og slett lykkeligere uten røyk – og det er så utrolig enkelt.

**Du vil føle deg bedre og nyte livet.** Du vil føle deg sunnere, og luften du puster inn vil være renere. Du vil være full av liv og energi, fordi du har kvittet deg med all giften. Ingenting kan noen gang få deg til å gå tilbake til røyk. Du er altfor bestemt på å leve uten røyk fra nå av. Du avskyr sigaretter så mye at du aldri igjen vil røyke.

**Mens du slapper av, går dypere og dypere avslappet vil alle disse forslagene etablere seg i det dypeste av ditt sinn, og få deg til å føle deg avslappet og klar i hode, føle deg bedre og bedre på alle måter. Tenk at du endelig har kvittet deg med dette svineriet. Disse forslagene vil forsterkes om og om igjen i ditt sinn.**

Du forbinder røyking med andre aktiviteter, og det utløser en handling som vanemessig fikk deg til å ta en røyk. Du bryter nå alle disse vanene. Uansett hva du gjør fra nå av, vil det å røyke synes som en meningsløs handling. Du synes tanken på å røyke vil være idiotisk for deg. Du kan ikke lenger forestille deg å røyke – selv om andre folk gjør det.

Det du ikke ønsker eller trenger nå, enten du er i sosiale situasjoner med venner, hjemme eller på jobben, er en røyk. Røyking er ikke bare uønskelig, det er rett og slett idiotisk. Det finnes ikke lenger noen situasjoner som krever en røyk, og røyking synes for deg nå å være fullstendig sykt. Uansett hva du gjør, vil sigaretter være i veien for deg, de stjeler av din tid og tar vekk din konsentrasjon – de hindrer deg til og med i å slappe av.

**Men nå føler du deg fullstendig avslappet, du går dypere og dypere inn i avslapping, og lar disse forslagene påvirke deg fullstendig, fordi det er det beste for deg, og du vet det.**

**Fra nå av tar DU kontroll, istedenfor at sigarettene kontrollerer deg, som de har gjort til nå. Du tar kontroll over røykingen, sigarettene kontrollerer ikke deg lenger. Fra nå av finnes det ingen aktiviteter som går bedre med sigaretter. Faktisk vil alt gå bedre uten røyking. Alt går bedre uten sigaretter. Og det kommer til å bli meget enkelt for deg. Det er svært enkelt for deg.**

**Fra nå av, mens du går dypere og dypere, blir mer og mer avslappet, er det enkelt for deg å si nei hvis noen tilbyr deg en sigarett. "Nei takk, jeg er røykfri". Kjenn på den vidunderlige følelsen det er å kunne si de ordene: "Nei takk, jeg er røykfri".** Og hver gang du tenker eller sier de ordene føler du deg stolt og fornøyd med deg selv, fordi du hadde styrke og vilje nok til å slutte. Og det vil falle helt naturlig for deg å si de magiske ordene **"Nei takk, jeg er røykfri."** Ingen eller ingenting kan friste deg.

Det at andre mennesker røyker rundt deg vil ikke plage deg i det hele tatt. Ser du andre røyke rundt deg, vil det ikke plage eller friste deg. Du vil faktisk føle deg fornøyd med at du ikke lenger driver med det svineriet. Du vil ikke bli fristet til å ta en røyk selv om andre mennesker rundt deg røyker.

**Du vil heller ikke bruke mat, eller bite negler eller noe annet unødvendig, som en erstatning for sigaretter, fordi sigaretter fra nå av ikke plager deg det minste.**

Du har ingen behov for å kjøpe sigaretter, rett og slett fordi du ikke har noe behov for å røyke. Du vil også være godt fornøyd med å spare disse pengene (ikke ta med

den siste setningen om klienten tydelig i pre-talken sier at pengene ikke spiller noen rolle).

### **Hvert eneste forslag jeg har gitt deg, blir forsterket om og om igjen, i løpet av de neste øyeblikkene med fred og ro, som begynner nå ...**

Etter omtrent 5 minutter (eller 10 hvis du har tid) bruker jeg 2-3 minutter på å gå gjennom hovedtrekkene i skriptet, før jeg sier: "3 – 2 – 1, åpne øynene". Dette gir klienten tid til å absorbere forslagene fullstendig. Dette gir mer mening når du har lest kapittelet om Søvn og dets rolle i læring.

#### **Mal**

Vektreduksjonsskriptet som følger nedenfor er ganske likt det for røykeslutt. Det er faktisk mye du kan bruke fra det skriptet bare ved å foreta relevante tilpasninger. Her følger noen eksempler på hva jeg mener;

"For hver gang du får lyst til å ta en sigarett (**bite negler, knipe på kviser, tilpass også til fobier f.eks. redd for edderkopper**) fra nå av, vil du bli meget bevisst på hva du egentlig gjør. Hver gang du får lyst til å ta en sigarett (**bite negler, knipe på kviser**) vil du bli oppmerksom røykeuvanen (**på denne uvanen**), og du vil tenke over denne uvanen (den). Du vil plutselig bli klar over at du egentlig ikke har noe virkelig behov for å røyke noen sigaretter (**bite negler, knipe på kviser**), og det vil være enkelt for deg å la være.

Du vil bli oppmerksom på røykeuvanen (**uvanen med å bite negler, knipe på kviser**) og du vil tenke over denne uvanen – enkelt og greit. Denne bevisstheten omkring røykingen (**det å bite negler, knipe på kviser**) vil få deg til å forstå at å røyke sigaretter (**å bite negler, knipe på kviser**) er en meningsløs uvane, og du vil rett og slett ikke ha lyst å røyke (**bite negler, knipe på kviser**) lenger.

Du vil ikke oppleve den vanskelige kampen med viljestyrke som du kanskje har opplevd tidligere, fordi du allerede har bestemt deg for å kutte ut dette svineriet (**bite negler, knipe på kviser**). Du har allerede bestemt deg for å stoppe nå – ikke i morgen, eller i overmorgen, men du vil stoppe akkurat nå, fordi du har tatt den endelige avgjørelsen om å stoppe her og nå.

Du nekter bestemt å røyke (**bite negler, knipe på kviser**), uansett hva som skjer. Du nekter bestemt å røyke (**bite negler, knipe på kviser**), uansett hvordan du føler deg. Du nekter bestemt å røyke (**bite negler, knipe på kviser**), uansett hvor stresset du føler deg. Ingen problemer vil noen gang få deg til å røyke (**bite negler, knipe på kviser**) igjen. Uansett hvilke situasjoner som oppstår i livet ditt, vil ingen av dem få deg til å røyke (**bite negler, knipe på kviser**) igjen. Du er rett og slett for sta til det.

Fra nå av tar DU kontroll, istedenfor at sigarettene (**uvanen med å bite negler, knipe på kviser**) kontrollerer deg, som de (**den**) har gjort til nå. Du tar kontroll over røykingen (**denne uvanen**), sigarettene (**den**) kontrollerer ikke deg lenger. Fra nå av finnes det ingen aktiviteter som går bedre med sigaretter (**å bite negler, knipe på kviser**). Faktisk vil alt gå bedre uten røyking (**å bite negler, knipe på kviser**). Og det kommer til å bli meget enkelt for deg. Det er svært enkelt for deg.

Nå har du skjønnet hva jeg mener. Og det blir enklere når du har gjort det noen ganger.

La oss anvende dette prinsippet på vektreduksjon.

**Dette er et faktum: Kun 2 % av de som går på diett klarer å beholde vekt tapet permanent. Sannheten er at det kun er 2 ting som virkelig får overvektige til å gå ned i vekt – trene mer, spise mindre/fornuftig. Hypnose kan gi klienten besluttsomheten til å spise fornuftig – så er det opp til dem å trene litt mer.**

Folk ønsker å gå ned i vekt fordi de er misfornøyd med sin vekt og ønsker å bli slankere. De fleste av disse ønsker virkelig å se bedre ut. Og fordi de ønsker å bli slankere må de venne seg til å bli fornøyd med mindre mat enn de har vært vant til. I tillegg må de kutte ut usunn småspising.

Akkurat som med røykere, er det ulike grunner til overspisingen; stress, uvaner, de kjeder seg, eller det kan være følelsesmessige årsaker, som ofte har med fortiden å gjøre. For dem som allerede vet at de overspiser er det viktig å avdekke de underliggende årsakene til deres spisevaner. Her er EFT et utmerket verktøy. Har det med uvane å gjøre, så husk at disse kan brytes like lett som de i sin tid ble etablert. En av de beste måtene å gjøre dette på er å gjøre klientene bevisste på denne uvanen, akkurat på samme måte som med røykerne.

### **Vektreduksjon**

**Når du nå slapper mer og mer av, synker dypere og dypere, mer og mer avslappet, og du føler deg roligere og roligere, vil min stemme følge deg. En følelse av velbehag, av fred og ro, en følelse av fullstendig avslapping sprer seg rundt i hele ditt sinn og din kropp. Det finnes ingen spenninger, ingen stress – ditt sinn og din kropp er fullstendig avslappet – og hele tiden kan du høre lyden av min stemme. Lytt nøye til lyden av min stemme for å få med deg de forslagene jeg skal gi deg. Forslag som er til ditt eget beste.**

**Jo mer du hører disse ordene, jo mer vil de påvirke deg. Selv når du nå hører dem, vil disse forslagene etablere seg i ditt sinn. Hver dag og i enhver situasjon vil du føle deg bedre og bedre. Du vil føle deg sunnere og sunnere og mer og mer tilfreds for hver dag som går.**

Fra nå av, vil du føle deg mer og mer avslappet for hver dag som går, og i enhver situasjon. For hver dag som går og på alle måter vil du føle deg mer og mer trygg og sikker på deg selv. For hver dag som går, og på alle måter vil du føle deg mer og mer sikker på å lykkes.

**For hver gang du får lyst på noe godt, vil du bli meget bevisst på hva du egentlig gjør. Hver gang du får lyst på noe godt vil du bli oppmerksom på dine spisevaner, og du vil tenke over disse uvanene. Du vil plutselig bli klar over at du egentlig ikke har noe virkelig behov for å fortsette å spise på denne måten, og det vil være enkelt for deg å la være.**

Du vil bli oppmerksom på dine spisevaner og du vil tenke over dette – enkelt og greit. Denne bevisstheten omkring slik spising vil få deg til å forstå at å spise mer enn du trenger er en meningsløs uvaner, og du vil rett og slett ikke ha lyst å gjøre det lenger.

Du vil ikke oppleve den vanskelige kampen med viljestyrke som du kanskje har opplevd tidligere, fordi du allerede har bestemt deg for å kutte ut småspisingen, som langsomt og sikkert gjør at du legger på deg. Du har allerede bestemt deg for å stoppe nå – ikke i morgen, eller i overmorgen, men du vil stoppe akkurat nå,

fordi du har tatt den endelige avgjørelsen om å stoppe her og nå. Og du trenger ikke å spise deg mett. Du stopper å spise når du kjenner at du har fått nok mat, når kroppen har fått det den trenger.

**Kroppen din trenger mat, så nyt maten i mindre passende porsjoner om gangen.**

Du har allerede bestemt deg for å slutte å spise mat som er fetende for deg. Du har tatt en endelig beslutning om å stoppe med slik spising. Du har allerede bestemt deg for å stoppe **nå** – ikke i morgen, eller i overmorgen, men du vil stoppe akkurat nå, fordi du har tatt den endelige avgjørelsen om å slutte med overspising her og nå.

Hver dag vil du på alle måter føle deg mer og mer bestemt på å slutte med det.

**Tenk over grunnene til at du vil gå ned i vekt. Se dem klart for deg i ditt sinn. Tenk på problemene som overspising medfører. Du har ikke noe behov for å spise mellom måltidene. Derfor slutter du med det. Du gir slipp på alt det negative som overspising gir deg. Du gir slipp på ting du ikke ønsker, for å få det du egentlig ønsker deg – bedre helse, avslapping, en følelse av trygghet, en følelse av tilfredshet og selvtillit.**

Du har ikke noe behov for å kjøpe mat som er usunn, fordi du ikke ønsker å spise slik mat. Det vil virke som en liten ting for deg å gi slipp på de dårlige og usunne spisevanene dine (sjokolade, snop, chips etc.) når du tenker på de fordelene dette gir deg.

**Det er lett å gi opp ting du ikke vil ha, og du vil ikke være overvektig. Uvaner kan brytes like lett som de i sin tid ble etablert, og det vil være enkelt for deg å bryte denne spisevanen din.**

Du begynner å føle deg mer og mer fornøyd og stolt av deg selv, fordi å spise fornuftig får deg til å føle deg selvsikker og trygg.

**Du slapper nå mer og mer av, synker dypere og dypere. Ingenting forstyrrer deg, mens disse forslagene gjør et dypt og varig inntrykk på deg. Du slapper mer og mer av, synker dypere og dypere, mer og mer avslappet, du kan hele tiden høre min stemme. Rett oppmerksomheten kun mot lyden av min stemme, lytt nøye til lyden av min stemme for å få med deg de forslagene jeg gir deg.**

Hver dag vil du på alle måter føle deg mer og mer selvsikker og trygg. Hver dag vil du på alle måter føle deg mer og mer sikker på å lykkes.

**Du vil enkelt kunne bryte denne vanen, fordi du er sterkere.** Du er fast bestemt på å lykkes. Du føler deg rolig og avslappet, ingenting kan rokke ved din besluttsomhet.

Du vil bli overrasket og forbløffet over hvor lett det er for deg å tenke på andre ting – din pust, din kondisjon, din helse og avslapping. **Du vil bli overrasket og forbløffet over hvor lett det er for deg å konsentrere deg om de tingene i livet ditt som virkelig betyr noe for deg, og usunne spisevaner betyr kun problemer for deg.**

**Du slapper nå mer og mer av, synker dypere og dypere, mer og mer avslappet, roligere og roligere, føler mer og mer fred i sinnet. En følelse av velvære, fred og ro, en følelse av fullstendig ro brer seg ut i hele kroppen din og i sinne ditt – ingen spenninger, ingen stress – ditt sinn og din kropp er fullstendig avslappet. Du kan hele tiden høre min stemme.**

**Jo mer du hører disse ordene, jo mer effekt vil de ha på deg. Selv når du nå hører disse ordene, vil disse forslagene etablere seg i ditt sinn. De får deg til å føle deg friskere og mer fornøyd. Hver dag vil disse forslagene på alle måter få deg til å føle deg bedre og bedre.**

**Usunne spisevaner har vært en hindring for deg, en blokkering i din fortid.** Jeg vil nå at du forestiller deg at du tar et skritt frem, et stort skritt frem. Ved å ta dette skrittet frem, fjerner du den blokkeringen akkurat nå. Du visker vekk blokkeringen fullstendig. Du bryter gjennom en mur, og ved å **bryte gjennom denne barrieren, blir du enda mer besluttsom.** Det å spise som du har gjort har vært som et fengsel, hvor døren hele tiden har stått åpen. Jeg vil nå at du går rett ut denne døren, og slutter med overspising fullstendig. Usunne spisevaner har ikke lenger noen plass i livet ditt. Det er ikke lenger en del av livet ditt. Du er fri. Endelig fri.

**Kroppen din trenger mat, så nyt maten i mindre passende porsjoner om gangen. Du nyter følelsen av å spise sunne grønnsaker og frukt. Du setter pris på å spise det som kroppen har godt av, det som er sunt for deg, som gir deg styrke og en riktig balanse av vitaminer og mineraler.**

**Din kropp har allerede lagret ekstra fett. Du trenger derfor ikke å lagre mer fett. Istedenfor skal du nå kvitte deg med ditt ekstra fett som kroppen har lagret, og som du har båret på (så lenge). Når du har forbrent ditt ekstra fett slik du ønsker, vil du føle deg sterkere, sunnere og mer energisk.**

Og fordi din kropp ikke trenger ekstra fett, har du ikke lyst på mat som hindrer deg i å gå ned i vekt. Du ønsker absolutt ikke slik mat. Din motvilje mot å spise slik mat er så stor at det snart blir umulig for deg å spise slik mat – rett og slett fordi kroppen din ikke lenger ønsker slik mat. Du har et sterkt ønske om å etablere sunne spisevaner fra nå av.

Du vil finne det overraskende lett å holde deg til sunn mat, til et kosthold som er bra for deg, fordi din smak nå tilsvarer den type mat som er bra for deg, som hjelper deg i å gå ned i vekt og som er bra for kroppen din. Du setter virkelig pris på slik mat.

Du spiser langsomt og lite om gangen, slik at du virkelig nyter maten. Du tar deg tid til virkelig å smake på maten du spiser. Du er fornøyd med mindre mat enn du er vant til, og du føler at du har spist nok, selv når du spiser lite.

**Du nyter smaken av grønnsaker og frukt. Du nyter smaken av sunn mat, og mat som gir deg de vitaminene og mineralene du trenger. Du nyter smaken av fersk frukt. Du nyter smaken av grønnsaker. Du setter pris på all slik mat, og du er fornøyd med mindre mengde mat enn tidligere.**

**Du gjør dette fordi du vil føle deg sterkere og mer energisk, fordi du ønsker å være sunnere og fordi du ønsker å være frisk. Og du ønsker å være slank og attraktiv (for menn: atletisk).**

Mens du slapper av, og fortsetter å puste normalt, konsentrer ditt sinn – Hver dag blir du på alle måter bedre og bedre, bedre og bedre og bedre, og **mer og mer besluttsom på å spise sunnere og holde deg til et sunt kosthold.**

**Du slapper nå mer og mer av, synker dypere og dypere, mer og mer avslappet, roligere og roligere, føler mer og mer fred i sinnet. En følelse av velvære, fred og ro, en følelse av fullstendig ro brer seg ut i hele kroppen din og i sinne ditt – ingen spenninger, ingen stress – ditt sinn og din kropp er fullstendig avslappet. Du kan hele tiden høre min stemme.**

**Når du nå synker dypere og dypere inn i avslapping, legg merke til lyden av min stemme. Lytt nøye til lyden av min stemme – alle forslagene som jeg gir deg vil påvirke deg fullstendig.**

Fra nå av kommer du til å oppleve positive tanker og følelser.

Du har ikke noe behov eller ønsker om å spise usunn mat, eller annen mat du vet ikke er bra for deg. Det du nyter istedenfor er avslapping, komfortabel og behagelig avslapping. Din trang etter mat som er usunn for deg, er forsvunnet. Trangen etter søtt og annen kosemat som (hent fra klientens profil: chips, peanøtter, is, sjokolade osv.) har nå fullstendig forsvunnet. Du vil bli overrasket og forbløffet over at du ikke lenger trenger slik mat, eller å småspise mellom måltidene. Du har bokstavelig talt snudd ryggen til (hent fra klientens profil: chips, peanøtter, is, sjokolade osv.)

**Du slapper nå mer og mer av, synker dypere og dypere, mer og mer avslappet, roligere og roligere, føler mer og mer fred i sinnet. En følelse av velvære, fred og ro, en følelse av fullstendig ro brer seg ut i hele kroppen din og i sinne ditt – ingen spenninger, ingen stress – ditt sinn og din kropp er fullstendig avslappet. Du kan hele tiden høre min stemme.**

**Du vil bli overrasket over hvor enkelt det er.**

**For hver dag som går, og på alle måter, vil din trang etter usunn mat bli mindre og mindre. For hver dag som går, og på alle måter, vil det gå lenger og lenger tid mellom din trang etter usunn mat. Fra nå av blir trangen etter usunn mat erstattet av en følelse av ro og avslapping.**

Du bryr deg ikke om usunn mat lenger. Du spiser ikke lenger mellom måltidene. Søt, og usunn mat er det slutt på. Du spiser ikke lenger mat som er usunn for deg – du nekter bestemt og spise usunn mat.

**Du nekter bestemt å spise usunn mat igjen, uansett hva som skjer. Du nekter bestemt å spise usunn mat, uansett hvordan du føler deg. Du nekter bestemt å spise usunn mat, uansett hvor stresset du føler deg. Ingen problemer vil noen gang få deg til å spise usunt igjen. Uansett hvilke situasjoner som oppstår i livet ditt, vil ingen av dem få deg til å spise usunt igjen. Du er rett og slett for sta til det.**

**Du slapper nå mer og mer av, synker dypere og dypere, mer og mer avslappet, roligere og roligere, føler mer og mer fred i sinnet. En følelse av velvære, fred og ro, en følelse av fullstendig ro brer seg ut i hele kroppen din og i sinne ditt – ingen spenninger, ingen stress – ditt sinn og din kropp er fullstendig avslappet. Du kan hele tiden høre min stemme.**

Det er avgjort at du har sluttet med å spise usunn mat, mat du ikke har godt av. Det er avgjort at du er ferdig med å spise mat som er fetende. Du trenger ikke slik mat, du vil ikke ha det. Ingen kan friste deg. Du har det så mye bedre uten. Og det er så enkelt å la være, så utrolig enkelt.

Du vil føle deg bedre og nyte livet. Din kropp vil være sunnere, slankere og full av liv og energi, fordi du forbrenner alt overflødig fett. Ingen eller ingenting kan få deg til å gå tilbake til en usunn livsstil igjen – din beslutsomhet er altfor stor.

**Mens du slapper av, går dypere og dypere avslappet vil alle disse forslagene etablere seg i det dypeste av ditt sinn, og få deg til å føle deg avslappet og klar i hode, føle deg bedre og bedre på alle måter. Tenk at du endelig har kvittet deg med dette usunne kostholdet. Disse forslagene vil forsterkes om og om igjen i ditt sinn.**

Du forbinder disse usunne spisevanene med andre aktiviteter, og det utløser en handling som vanemessig fikk deg til å småspise (overspise). Du bryter nå alle disse vanene. Uansett hva du gjør fra nå av, vil det å spise usunt synes som en meningsløs handling. Du synes tanken på småspising vil være idiotisk for deg. Du kan ikke lenger forestille deg å spise usunt – selv om andre folk gjør det. Om du spiser et godt måltid med venner, eller om du er alene og skal spise, vil du ha fokus på å spise sunt, fordi du vet at det er best for deg, og det er nettopp det du innerst inne ønsker.

**Men nå føler du deg fullstendig avslappet, du går dypere og dypere inn i avslapping, og lar disse forslagene påvirke deg fullstendig, fordi det er det beste for deg, og du vet det.**

**Fra nå av tar DU kontroll, istedenfor å la maten kontrollerer deg, som den har gjort til nå. Du tar kontroll over usunne spisevaner, maten kontrollerer ikke deg lenger. Fra nå av finnes det ingen aktiviteter som går bedre ved at du småspiser. Faktisk vil alt gå bedre med sunt, riktig kosthold. Alt går bedre uten småspising. Og det kommer til å bli meget enkelt for deg. Det er svært enkelt for deg.**

**Fra nå av, mens du går dypere og dypere, blir mer og mer avslappet, er det enkelt for deg å si nei hvis noen tilbyr deg usunn mat. "Nei takk". Kjenn på den vidunderlige følelsen det er å kunne si de ordene når du står overfor fet mat: "Nei takk".** Og hver gang du tenker eller sier de ordene føler du deg stolt og fornøyd med deg selv, fordi du hadde styrke og vilje nok til å endre dine spisevaner. Og det vil falle helt naturlig for deg å si de magiske ordene **"Nei takk" til usunn mat.** Ingen eller ingenting kan friste deg.

Det at andre mennesker rundt deg spiser, vil ikke plage deg i det hele tatt. Ser du andre spise rundt deg, vil det ikke plage eller friste deg. Du vil faktisk føle deg fornøyd med at du ikke lenger har usunne spisevaner. Du vil ikke bli fristet til å spise når du ikke er sulten, selv om andre mennesker rundt deg spiser.

**Du ønsker å være sterk, energisk, slank og sunn. Det ønske er så sterkt at det enkelt og ubevisst styrer din appetitt. Og du spiser derfor helt automatisk mat som er bra for deg, som kroppen din trenger. Og kun i passende mengder. Du har ikke noe behov for å spise deg mett.**

**Du vil bli overrasket og forbløffet over hvor effektive disse forslagene er, og i hvor stor grad de blir en del av din hverdag, og de gjør deg til en effektiv og vellykket person.**

Kanskje for første gang i livet ditt vil du starte en god, positiv tilnærming til mat og spising. Og du vil merke at mens du gjør det, vil du nyte maten, like maten og spise maten. Du vil skape varige, positive endringer omkring dine spisevaner. Fra nå av vil du bevise at å spise alt du **fysiologisk** trenger vil tilfredstille deg fullt ut, akkurat på samme måten som å drikke alt det vannet du har behov for. Dette vil få deg til å føle deg vel. Istedenfor å forsøke å ta livet av din appetitt, behandle den som en fiende, skal du samarbeide med dine medfødte reflekser, du skal bli venn med din appetitt, du skal gi den oppmerksomhet – for det er bra. Slanke personer har appetitt - de gir oppmerksomhet til sin appetitt. Attraktive personer har appetitt – de gir oppmerksomhet til den. Hypnose skal gjøre deg til venn med din appetitt, og ikke en fiende av den.

Hittil har du kun gitt delvis oppmerksomhet til signalene fra din appetitt. Næmlig de signalene som sier: "Spis, jeg er sulten." Men nå skal du bli venner med din appetitt. Du skal lytte fullt og helt til rådene fra din nye venn. Når den sier: "Jeg er sulten", skal du spise. Når sultfølelsen forsvinner, og din appetitt sier "Jeg er fornøyd", skal du umiddelbart stoppe å spise. Du skal stoppe å spise lenge før du er mett. Fordi når du er blitt mett, betyr det at du har overspist. Du skal ikke behøve å føle deg mett igjen.

**Hvert eneste forslag jeg har gitt deg, blir forsterket om og om igjen, i løpet av de neste øyeblikkene med fred og ro, som begynner nå ...**

Etter omtrent 5 minutter (eller 10 hvis du har tid) bruker jeg 2-3 minutter på å gå gjennom hovedtrekkene i skriptet, før jeg sier: "3 - 2 - 1, åpne øynene". Dette gir klienten tid til å absorbere forslagene fullstendig. Dette gir mer mening når du har lest kapittelet om Søvn og dets rolle i læring.

## Effekten av ulike substanser på den fysiske hjernen



**Å behandle narkomani med hypnose er like effektivt som å prøve å male Eiffeltårnet med en tannbørste, så ikke kast bort tiden din på det. Likevel, hvis denne typen barmhjertighetsgjerning appellerer til deg, så er det slik det kan gjøres...**

En av de vanskeligste tingene å behandle med hypnose er narkomani. Narkomane trenger sin narkotika på samme måte som vanlige folk trenger luft for å puste. Det er tre ting du må huske på hvis du skulle prøve å hjelpe eller behandle noen som er avhengig av narkotika.

Først, personen som står foran deg er ikke den samme personen han eller hun var før de begynte med narkotika, den personen eksisterer ikke lenger. Kjemikalier i narkotikaen har en fysisk effekt på menneskehjernen som er irreversibel, ødelegger hjerneceller og lager nye nevronbaner. Den personen med sin unikhet og deres egen spesielle livserfaring, spesielle minner og deres individualitet er borte for alltid. Den personen, som moren vugget i armene sine da de ble født og elsket og stelte med gjennom barndommen, begikk selvmord den dagen de tok sin første dose. Det var en meget langsom død og mest sannsynlig visste ingen om eller brydde seg om at de døde før det øyeblikket politiet banket på døren.

Personen som står foran deg er en som har blitt meget flink i kunsten svik og bedrag. Først var det et par mynter fra mammas veske, og så forsvant søsknenes musikkanlegg, før de begynte med butikktysterier og kredittkortsvindel for å betale for vanen sin. Innen kort tid, hadde de begynt med ran og prostitusjon – "bare ett skudd til og så slutter jeg i morgen." Men for den avhengige, kommer aldri i morgen.

Den andre tingen å huske på er at terapeuter og hypnotisører kan gjøre to ting for å hjelpe de som oppriktig ønsker å slutte med narkotika, men bare de som oppriktig ønsker å slutte. Vi kan hjelpe med smertene ved den fysiske avrusningen, noe vi allerede har sett på i den forrige bolken. Teknikken er den samme fordi avrusning fra, la oss si heroin, er kjennetegnet av gjentagende og kraftige magekramper. Men det er ikke engang halvparten av kampen. Vi må sette mot i den avhengige med en form for selvrespekt og gi dem en struktur til livet deres, og dette er den desidert vanskeligste delen av arbeidet. Mye av dette aspektet ved behandlingen vil måtte involvere andre – de kan ganske enkelt ikke prøve å gjøre det alene uten at du planlegger å flytte inn hos dem og overvåke dem 24 timer i døgnet. Narkomane trenger mange sesjoner og uteblir ofte fra avtaler fordi de allerede har en avtale med narkolangeren sin.

Den tredje tingen å huske på er, la aldri noe verdifullt ligge fremme fordi det vil forsvinne på et øyeblikk.

## Heroin (Diamorphine)

Å ta heroin enten ved injeksjon eller røyking, kjent som "chasing the dragon" gjør subjektet døsig. Det påvirker femti typer transmittorer i hjernen. For å motvirke heroinen, som i seg selv er en gift, produserer kroppen opiatet morfin. Morfinen oversvømmer hjernens transmittorer og over tid blir reseptorene mindre følsomme. Når transmitterne blir mindre følsomme, trenger den avhengige mer og mer heroin for å oppnå den samme effekten eller rusen. Med andre ord blir kroppen mer tolerant. Den avhengige trenger å ta mer hele tiden og mengden som trengs øker eksponentielt. Til å begynne med er det nok å røyke det men etter meget kort tid, vanligvis innen et par uker, er ikke røyking lenger nok til å tilfredsstille den avhengiges fysiske behov. Den avhengige må så injisere stoffet direkte inn i blodbanen for å oppnå den samme effekten, noe som i seg selv er en indikasjon på den avhengiges desperasjon.

Narkotikaen bremser pusten og det er en fare for overdose, spesielt siden brukere stadig må øke doseringen. Fra tid til annen får narkomane heroin som er renere enn det vanlige stoffet som ofte er utblandet med talkum eller vaskemiddel av narkolangerne. Å oppdage for sent at det nye stoffet er rent, gjør at kroppen får et massivt sjokk og dette også forårsaker en overdose. Det finnes botemiddel slik som Narcan, brukt av medisinsk personell, men disse hjelper bare hvis brukeren får hjelp i tide. Heroinavhengighet er en utforbakke hvor overdose og død oftest er det uunngåelige resultatet.

Å finne penger til å kjøpe heroin blir et 24 timer pr dag prosjekt og endrer ganske raskt klientens normale dagligliv. Vaner som koster over 3000 kr dagen er ikke uvanlige – faktisk er det normen. Disse pengene må komme fra et sted og dette er vanligvis fra kriminelle gjerninger. Det er ingen fridager for en narkoman. Hver dag er den samme, og monotonien i dette dagliglivet tar helt over livene deres.

På grunn av mangelen på normalt sosialt samvær, utvikler hjernen seg abnormalt. Subjektets eneste sosiale samvær er med andre som også er på stoff, eller narkolangerne deres, så å oppleve en normal hverdag er umulig. Effektene av denne unormale livsstilen manifesterer seg i asosial atferd, respektløshet overfor andre og et økende snevert syn på verden. På grunn av den repeterende naturen i subjektets livsstil; kriminalitet, treffe narkolangeren, glemsel, fulgt av mer kriminalitet, et besøk til narkolangeren, glemsel, mer kriminalitet... er der en unormal tildeling av nevroner og tilhørende nevronbaner som har med disse aktivitetene å gjøre, deres eneste aktiviteter. På grunn av dette, blir narkomane mindre og mindre bevisst den virkelige verden og mer og mer komfortabel med underverdenen med narkotika og kriminalitet, de til og med stjeler fra hverandre. Det er ingenting som er så fryktinngytende for en narkoman enn utsiktene til å ikke være i stand til å få fatt i, eller gå tom for stoff. Når de blir arrestert, er deres største bekymring å få mulighet for kausjon, fordi så fort kausjon er innvilget vil de være på vei til narkolangeren sin...

Som om ikke dette var galt nok, så viser nyere forskning at vanedannende bruk av heroin og crack-kokain faktisk får visse deler av hjernen til å råtne, og bokstavelig talt lager hull på steder hvor det normalt skulle vært grå masse. Grunnen til at disse fakta først nylig er blitt belyst, er at heroin og crack er relativt nye stoffer – de hadde ikke så stor utbredelse før på 1970tallet. Medisinske forskere har bare så vidt fått sjansen til å undersøke de fysiske hjernene som har vært avhengige hele livet. Det mest urovekkende, er at de delene av hjernen som inneholder samvittigheten, er de som er hardest angrepet av denne ødslingen av hjerneceller. Så neste gang du blir nødt til å stille en narkoman spørsmålet "har du ingen samvittighet?" så vil svaret mest sannsynlig være..."nei," vil de si, "nå vær så snill

å gi meg kontantene og kredittkortene hvis du vil være så snill. Og jeg tar den klokken og hvis det er greit... og telefonen..."

Det har vært forsket mye på om noen mennesker er født med en personlighet som er mer tilbøyelig til avhengighet. Mesteparten av samfunnet for øvrig virker som om de har inntatt den holdningen at de ville ikke ha mer med narkotika å gjøre, enn de ville kaste seg foran en buss. Narkomane kommer fra alle samfunnsklasser og fra alle deler av samfunnet, selv om de vanligvis har liten utdanning eller kommer fra problemfylte hjem, og i det store og det hele bor i fattigere områder. Dette er vanligvis de samme områdene som narkolangerne opererer i.

Å slutte med heroin er som å ha en fryktelig influensa som varer omtrent tre eller fire dager, og på den tiden har kjemikalierne i hjernen en sjanse til å stabilisere seg. Disse abstinenssymptomene er kjent som "going cold-turkey" og det beste foreldre eller andre nære kan gjøre er å låse inne narkomane i et rom i minst en uke. På den måten, får den narkomane i det minste en sjanse til avvenning og ikke angrer seg når de er halvveis. Jeg er ikke helt sikker på om det er lovlig, men det skulle det vært. Narkomane som blir arrestert vil vanligvis tilbringe et par timer i cellen, noen ganger blir de holdt over natten før de møter i forhørsretten hvor de nesten alltid får kausjon mens de venter på å møte i retten igjen. Når de blir løslatt, er det første de vil gjøre å gå tilbake til narkolangeren for mer.

Stoffavhengighet blir nesten alltid en ond sirkel av rus og abstinens, av kriminalitet, arrestasjon og å møte i retten. Til slutt vil en narkoman ende opp i fengsel, noe som ville være til det beste for dem hadde det ikke vært for det faktum at narkotika er tilgjengelig i de fleste fengsler (i England uansett). Derfor virker ikke systemet - det trenger å gjennomgå drastiske forandringer. Hvis det var spesielle steder hvor samfunnet kunne sperre inne narkomane i tre uker straks de var arrestert, ville dette gi dem tid til å komme over abstinensene og gi litt tid til overs for litt omskolering. Det ville hjelpe oss andre, og vi ville igjen kunne gå ute om kveldene uten frykt for å bli ranet eller slått ned. Det er over ett hundre tusen narkomane som bruker heroin i England, så kostnaden ved dette er ganske enkelt for store for myndighetene, spesielt tatt i betraktning at fengslene er overfylte som de er, selv om det i det lange løp ville vært billigere.

## **Kokain**

Kokain har den motsatte effekten til heroin. Kokain setter brukeren i krigsmodus. Det virker på synapsene og forblir i hjernen unormalt lang tid. Den forårsaker både fysisk og mental hyperaktivitet og som en konsekvens øker presset på hjertet og dermed øker risikoen for hjerteattakk og slag. Den er ikke like avhengighetsskapende som heroin, og brukere er mye lettere i stand til å få orden på seg selv hvis de får den rette motivasjonen. Kokain er et rikmannsdop og representerer ikke helt den samme samfunnsplagen som heroin gjør.

## **Ecstasy**

Ecstasy virker på hjernens nevrontransmittere. Den inneholder stryknin som er en gift. Ecstasy produserer en eksplosiv mengde av ledige transmittere som oversvømmer hjernen, og skaper en form for humørforsterkning. Som heroin, dreper ecstasy hjerneceller permanent. Den oppmuntrer til repeterende atferd, inkludert fysiske bevegelser, og der er en risiko for overoppheting, spesielt i de varme svette klubbene hvor det blir brukt. En av langtidsvirkningene er dårlig humør i de periodene personen ikke tar det.

Eksperimenter gjort på rotter viser klart hvordan atferden blir repeterende. I tilfeller hvor rotter som ikke er dopet går fritt omkring i buret og utforsker, vil de

dopede rottene gå på det samme stedet igjen og igjen. Denne atferdsendringen kan klart observeres hos mennesker på raveparty hvor stoffet blir brukt.

## **Cannabis**

Cannabis, eller marihuana, har nylig blitt nedklasset i England fra et klasse B stoff til et klasse C stoff. Dette har vist seg å være en stor feil ettersom flere og flere tenåringer og yngre barn prøver det nå. Selv om det ikke på langt nær er like avhengighetsskapende som heroin, kan lang tids bruk forårsake anfall av paranoia og asosial atferd. Langvarig bruk kan også forårsake dårlig humør og tap av korttidshukommelse. Dette tapet av korttidshukommelse er permanent, fordi cannabis ødelegger hjerneceller som hjelper til med korttidshukommelse. Cannabisbrukere har tendenser til å være stille og gå ut mindre enn andre, og foretrekker å røyke stoffet hjemme. Det lamslår ambisjoner og dreper konversasjon, brukerne foretrekker å stikke av inn i sin egen lille drømmeverden.

Unge som begynner å røyke cannabis før seksten-sytten års alderen utvikler seg ikke skikkelig fordi læringsevnen blir midlertidig innstilt mens de bruker stoffet. Brukere som starter tidlig vokser bokstavelig talt ikke opp mentalt – de blir værende på et stadium og er ute av stand til å lære noe nytt utenom hvordan rulle en dop.

Det er praktisk talt umulig å få overdose av cannabis, ettersom brukeren ender opp for ruset til å rulle en ny joint. Fordi jointer røykes uten den vanlige beskyttelsen et filter gir, blir det å røyke en cannabissigarette tilsvarende å røyke tjue vanlige sigaretter. Trenger jeg å fortsette?

Uansett, narkotika er en ting som gir mersmak, så det er best å ikke begynne å ta dem. Der er en million andre, sunnere ting i livet som også gir mersmak og er mye bedre for deg. De beste resultatene kommer når avhengigheten av narkotika blir erstattet med en sunnere avhengighet av noe annet, som en hobby.

## Konklusjoner



**Da jeg fikk ideen til å skrive denne boken, var jeg meget fristet til å kalle den "Hypnotism – It's All Bollocks You Know", men jeg hørte på rådene til de som er mer fintfølede, og valgte isteden den mer fengende tittelen den nå har.**

Ja, det finnes en prosedyre vi kaller hypnose som kan føre til en tilstand av avslapping, og det ville ikke være å gå for langt ved å si at den tilstanden er så nært en transe som det er mulig å komme. I den hypnotiske tilstanden kan mennesker bli overtalt til å endre sin atferd på alle måter, hypnose kan hjelpe krigsskader og smerter, det kan hjelpe mot stress og søvnproblemer, det kan hjelpe folk til å løpe rundt som en kylling hvis det er det de virkelig vil, og det kan hjelpe dem å slutte å røyke. Mest av alt kan hypnose frigjøre fantasien. Men det er omtrent det hele. Det kan også være tidkrevende og dette er noe som krever begrensninger. Det er ikke et vidundermiddel for alle sykdommer som noen optimistisk vil hevde, men det er enda et verktøy i kassen som kan hjelpe folk å få en slutt på frykten og fobiene deres og andre stengsler.

I privat praksis, lar jeg noen ganger være å bruke hypnose i det hele tatt, og foretrekker å gjøre det jeg har diskutert mange ganger i denne boken, å gi mine klienter en skikkelig tilsnakk, selv om det noen ganger kan være tungt for dem å svelge. La meg gi deg et eksempel;

For ikke så lenge siden kom en ung gutt på 17 år inn på kontoret mitt. Han sa at han led av agorafobi, han var redd for å gå ut siden han hadde begynt å tro at folk stirret på ham og snakket om ham bak ryggen hans. Hos noen terapeuter, til og med hos noen psykologer, kunne dette ha fått alarmklokkene til å ringe. Han fortalte meg at han allerede hadde vært hos en lokal psykoterapeut som øyeblikkelig hadde satt ham opp på seks sesjoner, til 2000 kr pr gang. I perioden han ble behandlet, hadde han gradvis blitt verre og gikk enda mindre ut. Han hadde kommet til meg fordi han følte at han virkelig var syk, og det var enkelt for meg å se at han åpenbart bekymret seg ned i et hull.

La meg fortelle deg mer om ham. Han var litt høy for alderen, jeg vil si at han var over 1,80 og litt klosset også. Han hadde ikke ennå justert seg til størrelsen sin, og etter en flyktig undersøkelse innrømmet han at han var litt klumsete og litt pinlig berørt av dette. Hvor mange andre tenåringer har det samme problemet når de vokser? For meg var det helt klart at dette var bare en fase han gikk igjennom, men eksperter hadde fått ham overbevist om at problemet hadde dypere røtter enn det, så mye at han hadde blitt overbevist om det selv. De hadde uten å vite det, konspirert om å plante negative tanker i hodet hans, selv om dette ikke var intensjonen. Likevel ville han bli kvitt agorafobien sin og tenkte at hypnose ville gjøre susen.

Jeg begynte med å fortelle ham at da jeg var på hans alder pleide jeg å være litt klumsete selv – jeg veltet ofte ting, men jeg vokste det ganske raskt av meg. Dette starter prosessen med å sette ting i perspektiv.

Etter min mening, må selvsikkerhet læres på akkurat samme måte som alle andre ferdigheter. Så jeg fortalte ham at vi skulle gjøre litt hypnose, men (nå brøt jeg en av hovedreglene mine) det ville skje i en fremtidig sesjon – ikke i dag. Istedenfor foreslo jeg at vi tok en spasertur til byen, jeg måtte i banken og trengte en ting eller to i en butikk. Frykten i ansiktet hans var et maleri. Likevel, jeg overtalte ham. Jeg lovet også at så snart han så noen som så mye som så på ham, for ikke å snakke om snakket om ham, skulle han si det til meg øyeblikkelig og så skulle jeg personlig gi dem trøbbel.

På spaserturen vår i byen, minnet jeg ham på å se godt etter disse folkene, og være klar til å fortelle meg straks han så noen som så på ham. Dette pågikk i en halvtime eller så, til jeg traff på noen jeg kjente, og presenterte klienten min som en venn, og dermed tvang ham til å ta en annen i hånden og hilse. Da vi kom tilbake til kontoret, var det tydelig at han hadde begynt å stille spørsmål ved logikken i sin egen frykt. Jeg hadde fått han med i samtalen og behandlet ham som jeg ville behandlet alle andre. Jeg ga ham et halvt dusin gratisbilletter til showet mitt som skulle være på fredag – disse måtte han dele ut til skolekameratene sine, som kunne være med ham i teateret. Dette gjorde han, og jeg er glad for å kunne fortelle at han kom på showet, med noen venner og ble, en kort tid i alle fall, den mest populære gutten i klassen.

Vårt neste møte, en uke senere, var mye lettere. Vi snakket om hva som hadde skjedd de dagene som hadde gått i mellomtiden og hva han hadde gjort på. Nå hadde han ikke bare begynt å forstå at alt jeg hadde sagt var riktig, men hadde begynt å revurdere visdommen i å gi fra seg tolv tusen spenn til en psykolog (Jeg antar at han hadde velstående foreldre).

Siste gang jeg hørte fra ham, avbestilte han avtalen sin fordi han skulle på en fotballkamp med kompisene sine. Ho hypnose... no psykobabbel... bare en dose sunn fornuft. Og det er hvordan jeg foretrekker å takle mesteparten av mine klienter. Jeg tar aldri noe for hva det utgir seg for å være, og jeg prøver alltid å huske at det ikke er nok å svare på spørsmålene, det er like viktig å stille spørsmål ved svarene.

I løpet av de siste to hundre og femti årene, har hypnose hatt litt av en broket historie, med skiftende anerkjennelse fra både den medisinske profesjonen og offentligheten.

Suggesjon, og derfor hypnose, eksisterer i mange former – trikset er å være i stand til å kjenne igjen når vi blir hypnotisert, og å vite når vi hypnotiserer andre. Du trenger ikke kalle det hypnose – du kan kalle det hva du vil – jeg har bestemt meg for å kalle det Newtonian Neurological Language Profiling – eller NNLP forkortet. Til syvende og sist koker det hele ned til suggesjon. Suggesjon og teknikkene for påvirkning er velkjente. Hypnose eller Avslappingsterapi for å gi det det nye navnet er nå klar til en prøvetur. Jo mer du vet om bakgrunnen, jo mer kompetent kommer du til å bli.

Hypnose har vekket forferdelig harme i tilfeller hvor den har fått komme ut av kontroll, eller har blitt misbrukt av skruppelløse eller inkompetente terapeuter som vil bevise noe, eller bevise noe på andres bekostning. For å jevne det ut, når du tar med i betraktningen hvor mye godt den har gjort, må den endelige dommen være

at hypnose er OK virkelig – og nå når den er ferdig med sin egen mørkealder, kan den fortsette å blomstre og brukes til gode for mange.

Det kan diskuteres om hypnotisøren egentlig er unødvendig, at subjektet egentlig bare hypnotiserer seg selv, eller at hypnotisører ganske enkelt fungerer som en guide. Folk som holder på med voldsomme fysiske øvelser kan bli hypnotisert like enkelt som de som ligger på en sofa med øynene lukket, mens de drømmer om varme, solrike strender og skogsidyller. Scenehypnotisører spiller på publikums forutinntatthet om hypnotisøren som en som har spesielle krefter, og de fleste scenehypnotisører prøver så godt de kan å leve opp til Svengali imaget. På tross av skildringene av hypnose og hypnotisører i B-filmer og i sensasjonelle tabloidhistorier, er ikke hypnose mer foruroligende enn å gå på en forelesning, og selv om noen forelesninger kan få folk til å sovne, er hypnose, som vi nå har skjønnet, ikke søvn. Den hypnotiske tilstanden minner mye mer om den følelsen av sløvhet vi alle opplever når vi døser – bevisst alt som foregår rundt oss, men på samme tid, uendelig mye mer suggestible (mottakelige).

Den vanlige misforståelsen av hypnose som et fenomen, kan bare måle seg med uvitenheten om psykologien og resonnementet bak den. Hypnose er ikke rakettvitenskap, og likevel har mangelen på vanlig forståelse ironisk nok vist seg å være en av hypnosens beste allierte, ved å holde ved like mystikken og dermed effektiviteten av placeboet. Det er ingenting overnaturlig eller mystisk ved det, faktisk straks du forstår konseptet, er det mye likt det å ha blitt behagelig overrasket av en fantastisk tryllekunst, for så å få hele trikset forklart.

Det er lett å mestre disse grunnleggende teknikkene, og enda enklere å begynne å bruke dem når du vet hva du ser etter. Når hypnose blir brukt i den terapeutiske settingen, hjelper det å ha en mentor, en som er i stand til å veilede personen til målet.

Så det var det... litt avslapping og et par velvalgte ord. Forståelse og kunnskap om hvordan det å bruke suggesjonens kraft kan gi ekstrem makt. Så når alt kommer til alt, spiller det ingen rolle om du kaller det hypnose, suggesjon, avslapping eller Tibetansk Tankekontroll – hypnose er, som elefanten, alle disse tingene og mer. Med andre ord, fenomenet med hypnose er større enn summen av alle delene.

En kvinne kom til meg etter et sceneshow i George, Sør-Afrika. Hun fortalte meg at hun hadde mistet mannen sin, moren sin og søsteren sin i løpet av tolv måneder og hadde nesten ikke vært ute av huset på et år. Sønnen hennes hadde bokstavelig talt måtte trekke henne med seg til kultursenteret for å se showet. Hun fortalte meg at det hadde gjort henne gladere enn hun noen gang hadde vært fordi det var første gangen hun hadde vært i stand til å le på nesten et år. Nå, det er hva jeg kaller terapi!

**Copyright, Andrew Newton 2018**

**Alt materiell er beskyttet av lov om opphavsrett, og må ikke  
reproduseres, verken delvis eller i sin helhet, uten forfatterens skriftlige  
samtykke.**