

Hypnoselæserbrev

Jan Tegner Christensen og Michael Beligiannis

Faglig arrogance blandet med inkompetence er en dårlig cocktail for hypnosebranchen

Dette er en kommentar til den kronik, der den 1/9-18 blev bragt i Berlingske Tidende.

Det var med en del undren og forvirring, vi forleden læste kronikken: ["Tobias Hamann turnerer med hypnoseshows – det er uetisk og burde forbydes"](#). Det ses tydeligt at forfatterne Anne-Marie Harnum, Per Nilsson og Randi Abrahamsen ønsker en regulering af hypnose, showhypnose og hypnoseterapi, således at de som sundhedspersonale er den eneste gruppe, der må udføre hypnose. Ved første øjekast lyder det da også tilforladeligt, at det kræver en person med sundhedsautorisation at yde hypnose og hypnoseterapi, men når deres augmentation nærstuderes, giver den ikke længere mening og minder mere om mudderkast end om udtryk for faglighed. Argumentationen for et forbud mod showhypnose er tillige fyldt med huller, der vidner om uvidenhed.

Vi håber, at vi kan være med til at åbne dialogen og kunne udbrede hypnose og samle den viden, der er snarere end at grave skyttegrave og sprede frygt. Vi vil dog alligevel her prøve at udstille den uvidenhed, som kronikørerne udviser, da vi mener den sætter hypnosefeltet tilbage, snarere end at fremme den.

Her vil vi forsøge at argumentere for, at det kan være ganske forsvarligt og ligefrem fornuftigt at lade ikke-sundhedsfagligt såvel som sundhedsfagligt personale udfører hypnose som terapi. Vi vil sluttelig slå et slag for showhypnosen og argumentere for, at det både kan fremme interessen for hypnose og ligefrem bidrage til ekstra terapeutisk effekt.

En definition af hypnose

Til at starte med manglede forfatterne en definition af, hvad hypnose er. Hvis intentionen med kronikken var at oplyse og advare folk, kunne det have været en god idé grundlæggende at oplyse om, hvad det egentligt er, man advarer imod. Der er forskellige definitioner af hypnose, og de har skiftet gennem tiderne. De fleste akademikere og forskere i hypnose kan i dag være nogenlunde enige om følgende definition:

"Termen 'hypnose' betegner en interaktion mellem en person 'hypnotisøren' og en anden person eller personer, 'subjektet' eller 'subjekterne'. I denne interaktion forsøger hypnotisøren at påvirke subjektets perception, følelser, tænkning og adfærd ved at bede dem om at koncentrere sig om ideer og billeder, som kan skabe de ønskede effekter. Den verbale kommunikation, som hypnotisøren bruger for at opnå disse effekter, kaldes 'suggestioner'. Suggestioner adskiller sig fra hverdagsinstruktioner i og med, at de antyder, at en "succesfuld" respons bliver oplevet af subjektet, som om de sker ufrivilligt eller ubesværet." (Heap & Kirsch, 2016, Hypnosis: Theori reaserach and application, side 13).

Hypnose handler altså grundlæggende om at få personer til, at koncentrerer sig om en idé længe nok til, at det skaber en effekt. Som vi vil komme ind på senere, er det noget man sagtens kan gøre alene hjemme i sin egen stue og ofte med samme terapeutiske resultater som, hvis man går til en hypnotisør, især hvis man træner og er blevet ordentligt instrueret inden. Man kan altså selv være både hypnotisør og subjekt og derved bliver hypnose til selvhypnose. Der er ikke noget farligt, magisk eller mystisk ved hypnose i sig selv, og bivirkninger er nærmest ikke eksisterende og i værste tilfælde yderst sjældne og kortvarige.

Nogle mennesker reagerer kraftigere på hypnose end andre

Når man koncentrerer sig længe nok om en idé, og investerer sin overbevisning nok i den, kan det have en hypnotisk effekt. Nogle mennesker reagerer kraftigere på hypnose end andre. Det kalder man at være suggestibel. Vi er alle suggestible i større eller mindre grad. Dem man inviterer op på scenen til at hypnoseshow, ligger blandt de øverste ti procent af befolkningen. Klassisk siger man at 80% er normalt suggestible og kan opleve normale hypnotiske fænomener. 10 % af befolkningen er meget suggestible og de sidste 10% er lavt suggestible og har sværere ved det. Forskning tyder på, at man kan træne og blive bedre til at opleve hypnotiske fænomener (Spanos og Gorassini, 1999, Carleton Skill Training Program).

Hvad kan man med hypnose

Selv om der er meget vildledning i kronikken, indeholder den også en masse gode pointer, som er værd at nævne igen. Det er her vi vil tage vores afsæt med dette læserbrev.

Der findes masser af klinisk evidens, der indikerer, at hypnose er et effektivt terapeutisk middel ved en lang række psykiske og også fysiske lidelser. Faktisk findes der over 12.000 studier, som taler hypnosens op. Mange af dem lever op til Chambless og Hollon kriterierne, som er de strengeste krav til studier inden for psykologiske interventioner (For uddybelse af kriterierne se Chambless og Hollon, 1998).

En liste over studier i hypnose af højeste standard kan findes her: "Hypnosis: Theory, Research and Application", side *xxiii*, af Irving Kirsch og Michael Heap:

Her vil vi kort liste nogle af de steder, hvor hypnose har dokumenteret effekt:

- Smertehåndtering
- Migræne og spændingshovedpine
- Angstproblematikker heriblandt generaliseret angst
- Irritabel Tyktarm
- Vægttab

Listen kunne sikkert være længere, men inden for de ovennævnte problematikker ved vi, at der er en god effekt af hypnose.

At være hypnoseterapeut bør kræve grundig uddannelse

Vi er enige i udsagnet at "det er let at lære at hypnotisere, og det sværere at lære at anvende hypnose til behandling i kombination med faglig viden og ekspertise". Vi advokerer i den grad

for at hypnoseterapeuter, skal have gennemgået en grundig uddannelse, som lever op til både faglige og etiske krav. Når det er sagt, skal det siges at hypnoseterapi/klinisk hypnose ikke er raketvidenskab, og man behøver ikke en lægefaglig uddannelse for at være effektiv hypnoseterapeut. Hypnotisøren skal selvfølgelig være grundigt uddannet og kende sine begrænsninger.

Kan der ske skade ved at anvende hypnose?

Der er ganske få kontraindikationer til hypnoseterapi. Det være sig blandt andet psykiatriske lidelser, der kan medføre psykoser, epilepsi, fysiske lidelser der ikke er udredt ved egen læge og hypnose af helt små børn. Derudover skal hypnoseterapeuten naturligvis vide, hvad man rent etisk kan love klienterne. Undervisningen af dette alt dette tager hypnoseskolerne sig af.

Al hypnose er selvhypnose

Vi siger det igen hypnose er i sig selv ganske ufarligt.

Går vi tilbage til hypnosehistoriens begyndelse og kigger på, hvad James Braid, ham der kom på begrebet "hypnose" og som mange ser som fader til feltet, sagde, finder man ud af, at al hypnose er selvhypnose. Det er altså noget, den hypnotiserede selv gør, og ikke noget, der bliver gjort mod dem. Den teori er senere, blevet eftervist flere gange af andre forskere som bl.a., Émile Coué, Sarbin m.fl. (Eason, Adam, 2013, The Science of Selfhypnosis). Hypnotisøren tager rollen som guide/coach for den hypnotiseredes fantasi og forestillinger.

Den hypnotiseredes rolle betyder således mere for hypnoseeffekten end hypnotisørens evner og magt. Der er altså ikke tale om kontrol over et andet menneske, men mere om en evne hos den hypnotiserede. Her er vi enige med MH, PN og RA. Tobias Hamann må have haft noget galt i halsen, da han udtalte, at der er tale om magt. Som showhypnotisør kan man få det til at se ud som om, at det er hypnotisøren, der har magten. Her ophører vores enighed med de tre kronikører også. De hypnotiserede lader ikke bare som om, de mærker virkelig effekten, af det de forestiller sig, men der er tale om frivillig indleven og en aktiv gøren. De kan forestille sig noget andet og sige fra, hvis de har lyst.

Bør kun de edsvorne arbejde med hypnose?

I kronikørernes arrogance og ringe forsøg på at tilrane sig og lukke sig om et felt ligger også en implicit forståelse af, at alle andre, der arbejder med mennesker uden autorisation, som eksempelvis folkeskolelærere og pædagoger ikke er professionelle og ikke kan tage etiske beslutninger. De færreste, kan være enige i den tankegang. Der findes desværre uhæderlige mennesker inden for alle brancher på trods af uddannelse og autorisationer.

Det skal i denne sammenhæng også påpeges, at der er enorme mængder evidens, der peger på at de såkaldte eksperter, psykologer, psykiatere osv., som hævder at have ekspertisen, ikke får bedre/ringere resultater end utrænede amatører, der anvender samme principper (Dawes, Robin, 1994, House of cards, s. 4.)

Det taler for, at så længe at man er uddannet i hypnose og hypnoseterapi, kender til teknikker der virker, anvender sund fornuft og etiske principper for god praksis, er resultaterne de samme som for sundhedspersonalet.

Hypnose skal ses som en komplementær terapi, der kan bruges sammen med eller sideløbende med anden behandling. Ekspertisen behøver ikke ligge ét sted, som forfatterne til kronikken påstår. Hypnotisøren kan fint henvise til andre behandlere, hvis problemstillingen ligger uden for dennes kompetencer

Psykologer og læger har sex med deres klienter

MH, PN og RA vil gerne have, at det kun er folk med lægeligautorisation eller anden sundhedsfaglig uddannelse og en edsvoren, der kan arbejde med hypnose. Som argument fremhæver de en hypnotisør, der i marts blev dømt for seksuelle krænkelser mod sine klienter. De glemmer i den kontekst at være indad skuende og bruge sund fornuft.

Der ikke noget, der tyder på at en autorisation er nogen garanti for bedre etik og professionalisme. Et godt eksempel på dette er den psykolog fra Risskov, der så sent som i sidste uge blev dømt for at have udnyttet til en af sine kvindelige klienter seksuelt. Der kunne nævnes flere andre danske læger, psykologer og sågar tandlæger, som har brugt deres autoritet og misbrugt deres embede.

Der findes desværre folk med forskruede moralske kompasser inden for alle brancher, det kan uddannelse og autorisationer ikke dæmme op for.

Er showhypnose djævlens værk?

Det påstås i kronikken, at hypnoseshows er uetiske og burde forbydes fordi, de skræmmer folk, og gør de deltagende til genstand for latter, og at scenehypnose medvirker til fordomme, og dermed står i vejen for den kliniske udbredelse af hypnose.

På overfladen lyder disse forklaringer ret plausible. Vi har alle set folk på scenen, der ikke kan bevæge sig, optræder som Elvis, ikke kan huske deres navn osv. og der bliver grinet. Er det i sig selv forkert eller dårlig underholdning, uetisk, og skræmmer det folk?

Sagen er den, at hypnoseshows ofte trækker fulde huse. Det fascinerer. Folks forventninger er skruet helt i vejret. De kan være spændte på om, det er dem der bliver udvalgt. De kan stille spørgsmål, ved om de kan hypnotiseres. Det kunne være dem der står på scenen om et øjeblik. Hypnoseshows vækker fascination og stiller spørgsmålstegn ved det menneskelige sinds formåen. Tilsyneladende vækker det mere interesse end forargelse og frygt.

De hypnotiserede til hypnoseshows bliver fyldt med energi og glæde

Ingen af forfatterne til dette læserbrev er showhypnotisører, men vi kender en del der er, og vi har selv demonstreret hypnose ved festlige lejligheder. Ved ingen af disse lejligheder er folk blevet skræmt væk eller blevet forarget. Tvært imod, spørger folk interesseret ind til, hvad

hypnose er, hvad det kan, om kan hjælpe dem eller en de kender osv. Dem der er heldige at opleve hypnose ved sådan en lejlighed, er ikke forvirrede eller bange efterfølgende. De er ofte opløftede, overraskede og fyldt med energi og glæde.

Det handler igen mere om personens i dette tilfælde hypnotisørens personlighed og moralske kompas end om showhypnose i sig selv. Personligt har vi kun haft gode oplevelser med showhypnose og kender en masse kollegaer, der gang på gang trækker fulde huse.

Når kronikørerne i et "undrende" og nedladende tonefald antager, at de fleste hypnoseshows ofte udføres mod stakkels unge mennesker på gymnasier, der bare gerne vil være på og tilfredsstillende hypnotisøren og deres medstuderende, er det simpelthen ikke sandt og vidner om uvidenhed. Hypnoseshows er for folk i alle aldre. Der er en ganske normal event til eksempelvis teambuildingevents for firmaer, **privatfester**, bryllupper osv. I sidste uge lavede Michael en demonstration på en mand på 70 år i forbindelse med en 40 års fødselsdag. Han var ikke forvirret og skræmt, men forbløffet over sin evne og hungrende for at vide mere og bookede efterfølgende en session.

En af de mest prominente forskere i hypnose i vor tid Irving Kirschs forskning tyder på at forventninger til, at noget vil ske, øger folks evne til at opleve hypnotiske fænomener (Kirsch, Irving, 1999, Hypnosis and Placebos: Response Expectancy as a Mediator of Suggestion Effects).

Da showhypnose øger folks forventninger til, hvad der er muligt med hypnose, og at noget tyder på at forventninger øger sleve hypnoseeffekten, kunne man dristes til at konkludere, at hypnoseshows kun en fordel for hypnoseterapeuter og ikke det modsatte som kronikørerne hævder.

Der mangler dokumentation for forbud mod showhypnose

Der mangler dokumentation, for at der ved et eventuelt forbud mod hypnoseshows i Danmark skulle komme en større klinisk udbredelse. Den manglende udbredelse skyldes snarere, myter, arrogance, manglende viden, manglende evner, for lidt forskning og vilje til at udbrede hypnose blandt sundhedspersonale, og dem der sidder på forskningsmidlerne.

Hypnosehistorien startede med shows og offentlige demonstrationer

Derudover lader det til at MH, PN og RA helt har glemt at hypnose i 1800 tallet primært blev praktiseret af showhypnotisører, og uden dem måske helt ville være gået i glemmebogen. Derudover var det en amerikansk showhypnotisør, ved navn Dave Elman, der i USA i 1949-1962 udbredte hypnose i den medicinske verden ved at uddanne mellem 10.000 og 15.000 læger og tandlæger. Og at nogle af hans teknikker den dag anvendes af en stor del af hypnotisører verden over, formentlig også MH, PN og RA.

Det skal også huskes, at når folk i dagens Danmark vælger at gå ind og se et show som Tobias Hamanns hypnoseshow, så er det ikke alene selvvalgt, men også i håb om at blive underholdt. Om folk vil op på scenen og deltage er jo fuldkommen frivilligt.

Tydelige interessekonflikter

Hvad er formålet med kronikken? MH, PN og RA brænder utvivlsomt alle tre for klinisk hypnose og ønsker den mere udbredt, accepteret, men også mere reguleret. Argumenter vi et stykke hen af vejen er enige i. Det er samtidigt også vigtigt, at se hvem forfatterne repræsenterer. De er alle medlemmer af bestyrelsen i Dansk Selskab For Klinisk Hypnose, en forening, der ønsker regulering og patent på hypnoseundervisning, således at de som forening kan opnå monopol. Jan var personligt medlem af foreningen indtil sidste år, hvor han valgte at opgive sit medlemskab, da de forlangte, at han ikke længere underviste uden for deres forening. Til trods for flere af hans kursister er uddannet pædagoger, socialrådgivere og folkeskolelærere.

Bedre uddannelse og oplysning er vejen frem

Vi er absolut ikke imod bedre uddannelse og høj etik i hypnosefaget. Der måtte meget gerne komme en standard, som hypnoseskolerne kunne leve op til, så feltet kunne blive anerkendt. Men vi er imod et monopol og en regulering af, om folk i deres fritid skal have lov til at deltage i et hypnoseshow, hvis de har lyst til dette.

Vores begges overbevisning som uddannede kliniske hypnoterapeuter og hhv. sygeplejerske og skolelærere er, at der er mange anvendelsesmuligheder med hypnose både for klienter og patienter.

En åben invitation

Vi tror ikke på at monopol og forbud er vejen frem. Vi bør i stedet fokusere på samarbejde, godt kollegaskab, og kompetencedeling, så vi kan få gjort det allerbedste for klienterne og få dem i fokus. I Marts deltog vi begge i NGH-Danmarks hypnosekongres med undervisere som blandt andet Ph.D og Psykolog Jonas Lindeløv og i september afholder vi i FHHD hypnosekongres med nogle spændende udenlandske navne, som virkelig flytter feltet i øjeblikket. Her kan bl.a. nævnes forsker Ph.D. Adam Eason, Jørgen Rasmussen, James Brown, og Cal Banyan. Vi vil gerne åbne dørene og inviterer alle fra "Dansk Selskab for Klinisk Hypnose" til kongressen, så vi kan få os nogle gode og givende diskussioner.

Venlig hilsen

Jan Tegner Christensen, sygeplejerske, hypnotisør og masterhypnotisør.
Uddannet hypnoseinstruktør ved NGH og Dave Elman institute.
Indehaver af Extra Care Hypnose og Extra Care Hypnoseskole.
Kontakt: jantegner@gmail.com

Michael Beligiannis, Folkeskolelærer, Certificeret HPD-hypnotisør, og certificeret klinisk hypnotisør uddannet Anglo European Collage of Therapeutic Hypnosis, ved Ph.D. Adam Eason.
Indehaver af klinikken dinHypnose
Kontakt: Book@dinHypnose.dk