



■ Yle Åbo-lands redaktör Nilla Hansson, som agerar klient, sitter bekvämt i en fåtölj under en provsittning hos Michelle.

Foto:
Robin Libäck.

Har du kontakt med ditt undermedvetna?

Text: Sophie Kawecki

Een grå, men uppklarande dag tar Michelle Ferm emot i sitt mottagningsrum i Ekenäs. Rummet är relativt kallt eftersom hon som bäst håller på att flytta verksamheten till Åbo, där hon har sin mottagning på heltid när denna artikel publiceras.

Som reporter är jag redo att erkänna att jag hade blandade tankar och känslor inför mötet. Mest kände jag fascination in-

Det känns avslappnat att sitta tillbakalutad i stolen och låta sig föras längre ner "i sig själv". Jag är från början lite sömnig, kanske det hjälper? På något märkligt sätt känns det som om jag har full kontroll men ändå gärna gör vad Michelle ber mig om. Efteråt är det svårt att slita sig från den sköna känslan som sitter i resten av dagen.

för fenomenet hypnos. Det låter spännande och intressant att tänka sig att en annan människa kan påverka en, hypnotisera. Jag vill gärna hålla ett öppet sinne för sådant jag inte provat på eller känner till sedan tidigare. Samtidigt funderade någon

del i mig över om det verkligen kunde fungera.

Michelle ger intryck av att veta vad hon sysslar med och det är tydligt hur engagerad hon är i sitt område: hypnos och i förlängningen hypnoterapi.

–Jag är den enda utbildade

och verksamma hypnoterapeuten i Finland. Inte ens på finskt håll finns det någon. Jag jobbar på svenska och lite på engelska, men inte på finska, säger Michelle.



Har du kontakt...

Forts. från föregående uppslag

Vad är hypnos?

Vi är många som läst serien Mandrake i Fantomen eller sett hypnos på film och bildat oss en uppfattning om fenomenet utifrån det, men hypnos är inte alls så som de flesta tror:

–Hypnos är ett naturligt tillstånd. Det är absolut inget konstigt eller farligt med hypnos, poängterar Michelle. Det är inte alls som man är van att se i filmer – om hypnos skulle framställas som det i verkligheten går till så skulle det inte finnas filmer om det, skrattar hon.

Varje människa är korta stunder i hypnotiskt tillstånd under dagens lopp. Till exempel just när du vaknat på morgonen, de fem första minuterna, är du i hypnos. Då är det undermedvetna kraftfullare än det medvetna.

Det medvetna är enkelt förklarar det rationella sinnet, alla tankar och sådant man medvetet ”vet”. Det undermedvetna är starkare och samlar på sig allt vi varit med om, det är som ett bibliotek. Inom psykologin pratar man främst om det ”omedvetna” som i detta sammanhang alltså är detsamma som det undermedvetna, den term Michelle valt att använda. Ibland kör det undermedvetna över det medvetna.

–Det undermedvetna kan bolla hur många saker som helst samtidigt, medan det medvetna kör fast efter ett visst antal parallella tankar eller händelser. Du vet själv hur det blir i synnerhet i stressiga situationer. När du försöker komma ihåg eller göra flera saker samtidigt kan en liten detalj bli droppen som får bägaren att rinna över och till sist lyckas du inte med något alls.

Hypnos mot fobier och som smärtlindring

Förlossningsrädsla är ett vanligt exempel på hur det undermedvetna tar över det medvetna, i synnerhet för omfödernor som



Foto: Sophie Kawecki



■ Michelle är stolt medlem i NGH, det vill säga National Guild of Hypnosis, en av de äldsta hypnosföreningarna i världen. Privat foto.

redan vet vad en förlossning går ut på.

–Även om allt gick bra första gången rent medicinskt och du vet att vi har bra förlossningssjukhus i Finland så är känslorna så starka att de tar överhanden och du blir livrädd inför nästa förlossning. Hjärnan kan inte skilja mellan fakta och känslor. Då kan jag hjälpa klienten att skapa positiva bilder och hitta lösningarna inom sig. Det är inte jag som förändrar min klient, utan allt kommer inifrån klienten. Jag är bara ett redskap, säger Michelle.

Hon förklarar att detsamma gäller till exempel beträffande obehagliga upplevelser i barn- dom. Om man i ett otrevligt sammanhang träffat på en hund kan man bli så traumatiserad att man blir rädd för hundar för resten av livet.

–I det fallet kan hypnoterapi också hjälpa. Förenklat sagt kan man säga att jag hjälper klienten att skapa en positiv bild av hundar och förändrar och avdramatiserar den gamla, traumatiska bilden av upplevelsen.

Michelle tar emot klienter med olika typer av problem de

vill ta itu med, allt från olika fobier, problem att gå ner i vikt, rökning och förlossningsrädsla till relationsproblem och personlig utveckling.

–Det är kanske lite överraskande att många av mina klienter är män i 40-årsåldern och uppåt. Jag jobbar också mycket med företagare som vill bli mer framgångsrika. Ibland gör jag hembesök och så föreläser jag på olika orter i Svenskfinland.

Mest fascinerad blir jag över att höra att hypnos även kan användas som smärtlindring. Till exempel hos tandläkaren kan en patient under hypnos komma undan sin tandläkarskräck. Det låter i mina öron som helt otroligt, men Michelle berättar att en person under hypnos inte ens känner smärta när tandläkaren borrar eller hör ljuden som många förknippar med obehagliga tandläkarminnen.

–Jag har en klient som vägrar gå till tandläkaren om jag inte följer med. Själv vågar jag påstå att jag skulle kunna genomgå ett kejsarsnitt under hypnos och utan någon annan smärtlindring, säger Michelle. Då bör jag förstås bli hypnotiserad av en bra hypnotisör som jag litar på.

Ett dåsig, meditativt och närvarande tillstånd

Mitt i allt frågar Michelle mig om jag vill prova på att bli hypnotiserad. Visst vill jag det och det visar sig vara en fascinerande erfarenhet.

Egentligen är det inget märkligt med det hela. Jag får sitta i en fätölj och sluta ögonen. Michelle får mig sedan att slappna av och sjunka djupare in i ett tillstånd som kanske kan kallas meditativt. Jag tillåter att hon för mig djupare in i hypnos. Samtidigt känner jag mig totalt närvarande och det känns inte som om hon kunde be mig att göra något mot min vilja.

När jag är där, djupt inne i mig själv, ger hon mig positiva bilder av att jag sitter vid min arbetsdator och är en framgångsrik företagare, att jag är närvarande med barnen. Jag är mottaglig och låter orden sjunka in, jag är avslappnad och

närpå sovande, även om jag samtidigt är högst närvarande och skärpt – ett märkligt motstridigt tillstånd.

Hon provar också en annan teknik på mig och kommer fram till att jag kan associera med både lukt-, syn-, känsel- och hörselsinnet. Alla kan inte associera med alla dessa sinnen.

Efteråt känner jag mig mentalt utvilad men också dåsig, på ett ganska svårförklarligt sätt. Fascinerad och omtumlad undrar jag om alla kan bli hypnotiserade.

–Alla kan bli hypnotiserade, men alla vill inte, svarar Michelle. Man kan bara hypnotisera någon som är med på noterna. Om du inte vill så spjärnar du emot och då går det inte.

Ett sätt att förändra sina känslor kring en händelse

Det intressanta är att den sköna, varma, dåsiga känslan sitter i ännu under kvällen. Familjen påpekar att jag är ovanligt munter. Jag känner mig också mer positiv till sinnes och mer energisk än jag gjort på länge.

Eftersom jag är intresserad av självutveckling och tankens kraft har jag redan tidigare kommit fram till att positiva tankar ger en så mycket mer i livet. Det är ändå ganska svårt att själv tänka sig positiv, så att säga. Det korta hypnostillståndet hjälpte mig, jag blev åtminstone lite omprogrammerad. Det är också intressant att låta sina tankar styras av en obekant människa och kräver naturligtvis tillit till hypnotisören.

Hypnoterapi är ett sätt att komma sig själv närmare och förstå sig själv bättre. I dag har fenomen som ”mindfulness” och ”självutveckling” blivit allt mer populära och genom att gå på djupet i en hypnossession kan man nå sitt inre och hitta nya tankebanor. Med hypnosens hjälp kan man gå tillbaka till olika livshändelser och förändra känslorna kring dem. För att citera Michelle: ”Det finns inget misslyckande, endast resultat, och dessa kan vi finslipa om vi vill”.

