

Det hele startede med en plasticedderkop

Den udefinerbare frygt. Dét, der får folk til at vride sig i ubehag og undgå at gøre noget de gerne vil. Rigtig mange mennesker lever med fobier. En, der besluttede sig for at gøre noget ved det, er 23-årige Julie Lassen. Hendes frygt for edderkopper havde nær holdt hende væk fra en ferie til Thailand, men det blev for meget. Derfor opsøgte hun en hypnotisør, der skulle hjælpe hende af med fobien.

Af Anja Vestergaard Olesen

Snurrende spiraler og svingende penduler, der får en til at falde i en dyb søvn, og når man atter åbner øjnene, kan man intet huske. I mellem tiden har man måske opført sig som en høne eller begået et bankrøveri. For mange mennesker er hypnose noget mystisk, noget skræmmende, og noget de ikke ved så meget om. Sådan var det også for Julie Lassen, inden hun valgte at bruge det til at bekæmpe sin fobi for edderkopper.

I sommeren 2008 blev 23-årige Julie Lassen inviteret med til Thailand af sine forældre. Et tilbud som dette ville de fleste juble over, men ikke Julie Lassen. Hun ville rigtig gerne med, men hendes frygt for edderkopper overskyggede glæden, og derfor besluttede hun sig for, at der nu skulle gøres noget.

Som at dagdrømme

”Det der fik mig til at prøve hypnose var, at de andre behandlingsformer, som jeg har hørt om, er nogle hvor man skal rykke tættere og tættere hen til en edderkop, se billeder af en, eller ligge under en glasplade med

edderkopper, altså alt sammen noget hvor man skulle tæt på og røre, og det kunne jeg bare slet ikke. Jeg kunne slet ikke klare at

vide, at det skulle munde ud i, at jeg skulle stikke hånden ned til en edderkop.”

Derfor var en behandling med en edderkoppekonefrontation ikke nogen mulighed. Alligevel var hun lidt skeptisk over for behandlingen.

Hun blev dog lidt klogere inden behandlingen, da hun i en forsamtale, fik lov at stille alle de spørgsmål hun ville.

Sådan en forsamtale er meget vigtig ifølge hypnoterapeut Jeppe Schjøtz, ham Julie Lassen var til behandling hos. Langt de fleste er spændte eller lidt nervøse, når de kommer, fordi mange har et billede af, at hypnose er noget mystisk. Jeppe Schjøtz er certificeret hypnoterapeut, og han fortæller, at hypnose slet ikke er, som folk tror.

”Det er ikke meget anderledes end at dagdrømme eller falde i staver. Man er hele tiden i nuet, og man ved hvad der foregår. Hvis der er en hund, der gør udenfor, så kan man godt høre det.”

Fobien fremkaldt af Bamses Billedbog

Ved hypnose går man i stedet ind og ser på, hvad der har fremkaldt fobien. Det er ofte en episode fra barndommen, og derfor kan folk måske ikke huske det.

”Langt de fleste problemer er opstået ved, at folk præges gennem deres opvækst. Vi er dannet af vores miljø. Ved fobiske tilstande er det ofte en eller flere begivenheder, der ligger til grund,” fortæller Jeppe Schjøtz.

Hos Julie Lassen var det en bestemt begivenhed, og den husker hun tydeligt.

”Det lyder lidt fjollet, men jeg tror, det er et afsnit af Bamses billedbog, der har gjort det. Det er et afsnit hvor Bamse kommer gående gennem skoven, og så går han igennem et edderkoppespind og får en plastikedderkop til at sidde fast i panden lige mellem øjnene. Det kan jeg bare huske, at jeg blev voldsomt forskrækket over, da jeg så det som fireårig.

Det var også det billede, hun så under hypnosen, og det er det chok, hun fik

dengang, hun tror, er skyld i hendes fobi for edderkopper.

”Det har nok været chokket, der har gjort, fordi jeg blev så forskrækket. Og så er det blevet værre og værre.”

Turde ikke læse avis

Før konsultationen hos Jeppe Schjøtz, havde Julie Lassen aldrig rigtig fået sat ord på de følelser, hun havde i forbindelse med sin fobi, men det fik hun i for samtalen.

”Når jeg så en edderkop, var det ligesom at få smidt en spand iskold vand i hovedet. Jeg var i chok og helt lammet. Jeg kunne godt stå og sige til mig selv, at de ikke gør noget, men så snart de bevægede sig, kunne jeg slet ikke holde det ud,” siger hun, og ryster over hele kroppen for at vise hvor ubehageligt det var.

Men det var ikke kun levende edderkopper der skræmte hende. Julie havde ofte mareridt, og billeder af edderkopper kunne give hende ubehag i flere dage. Det kunne for eksempel være, hvis hun så et billede af en edderkop i en avis.

”Så fik jeg et kæmpe chok og blev bange, og så kunne jeg ikke læse avis i flere dage bagefter, for tænk nu, hvis jeg så en igen.”

Julies mål med hypnosen var da heller ikke, at blive bedste venner med edderkopper, men at få chokeffekten og mareridtene væk, og så acceptere at edderkopperne er der.

Efterligner Bamse

Det synes hun, er lykkedes. I hvert fald er det på vej mod at lykkedes. Hun har ikke haft mareridt om edderkopper siden konsultationen hos Jeppe Schjøtz, og hun er ved at få bedre styr på sin fobi.

”Jeg er meget opmærksom på, at det er en proces, jeg skal igennem, og det kunne jeg godt lide ved sessionen hos Jeppe. Han gjorde mig opmærksom på, at jeg ikke kunne forvente at gå hjem og finde en edderkop og

sige, ”kravl du så op på mig”. Det var nogle skridt, jeg skulle tage.”

Hun ved dog ikke, hvad der vil ske, hvis hun en dag ser en stor edderkop, men hvis hun ikke er kommet så langt, som hun gerne vil, er hun åben overfor hypnose igen.



Julie Lassen har især været skræmt ved tanken om edderkopper i ansigtet. I dag tager hun det mere roligt.

Det er heller ikke alle, der kun får en behandling. For nogle tager det længere tid, og det kommer også an på, hvilket problem man har. Desuden fortæller Jeppe Schjøtz, at man godt kan få et tilbagefald. Det er ikke noget, der sker ofte, men som han forklarer:

” Hvis man falder og brækker benet, og det heler op, så kan man altid falde og brække det igen. Man kan godt komme ud for, at man kommer ud for noget, der ripper op i problemet igen, men de fleste problemer forsvinder”.

At Julie er nået et stykke vej, er der heller ingen tvivl om. Da hun under interviewet bliver konfronteret med en plasticedderkop, som jo egentlig var det, der startede det hele, tager hun det roligt, og hun har ikke noget imod at holde den, mens hun bliver fotograferet. Hun sætter den endda op i panden på det sted, hvor edderkoppen sad på Bamse.

Men selvom Julie har nået sit mål, vil hun gerne nå længere.

”Jeg kan godt tænke mig, at jeg hen af vejen tør gå på internettet og se billeder af edderkopper. Det tør jeg ikke endnu, men det kommer måske en dag. Sessionen hos Jeppe har i hvert fald givet mig noget at arbejde videre med og noget at tro på.”