

Sukkerfri med hypnose

Lone Harmuth har i mange år kæmpet mod sin lidt for søde tand. Kage, chokolade og snolder stod på menuen hver dag, selvom Lone godt kunne mærke effekten af et svingende blodsukker. Hypnose blev hendes redning, og hun lever nu et liv uden trang til søde sager.

Af Nikoline Maria Flørnæss Brandenburg

Forestil dig, hvordan det er at have en sød tand. Ikke bare den søde tand, som vi alle kender, når det bliver fredag aften, og vi skal hygge os. Nej, forestil dig, at du ikke kan gå en enkelt dag uden sukker. At du står midt i Sallings parfumeafdeling, og det eneste, du kan dufte og tænke på, er kage fra kantinen. At dine fødder, hver gang du går forbi en bager, trækker dig ufrivilligt derind. Du kan ikke forklare, hvad der sker, det kan bare ikke gå hurtigt nok. Du MÅ have den kage. Dit humør svinger, og du ved godt hvorfor. Til sidst ser du ingen anden udvej end at ty til professionel hjælp.

Sukkertrangen har fyldt størstedelen af Lone Harmuths hverdag, siden hun for fire år siden blev skilt fra sin mand. Men det er slut nu. Lone har oplevet, hvordan hypnose har ændret hendes trang til sukker – og dermed ændret hendes livskvalitet.

Den søde tand bestemte

”Jeg var begyndt at få det ligesom rygere. Jeg var afhængig af sukker. Jeg kunne spise både to og tre stykker kage på arbejdet, for senere at cykle forbi Føtex og købe et eller andet sødt med hjem. Selvom jeg blev irritabel og ukoncentreret af de søde sager, spiste jeg bare mere og mere,” siger Lone.

Tanken om, at sukkertrangen skulle bestemme over hverdagen, blev til sidst for meget for Lone. Hun så et klip på Youtube, hvor Jeppe Schjøtz’ hypnose hjalp en person med social angst. Hun blev fascineret af, hvad hypnose kunne gøre, og besluttede sig for at lade sig hypnotisere.

”Jeg var virkelig spændt. Og lidt nervøs. Jeg kunne ikke rigtig forholde mig til det der med hypnose. Jeg har set nogle videoer, hvor folk kom helt ’væk’ og ikke var dem selv. De videoer har jeg tænkt over. For hvad sker der egentlig? Hvad er det, han gør?,” siger Lone.

At glemme er en misforståelse

Lige netop de tanker og spørgsmål, Lone havde inden hypnosen, er grundlaget for en af de største misforståelser om hypnose, mener hypnotisør Jeppe Schjøtz. Grunden til, folk har forkerte idéer om, hvordan hypnose foregår, er ifølge ham, at folk ikke kan forholde sig til det, når de ikke oplever det selv.

”Når folk ser det udefra, danner de sig nogle forkerte forestillinger om, hvad der sker. Det er typisk, fordi den hypnotiserede har lukkede øjne. Det associerer de med søvn, og de

tror derfor, at man er 'væk' og ikke kan kontrollere eller huske, hvad der foregår. Det er den største misforståelse," siger han.

Ifølge Jeppe Schjøtz oplever alle at være i den tilstand, man befinder sig i under hypnose, mange gange i løbet af en dag. Det er den tilstand, hvor man dagdrømmer eller "stener"; lader tankerne vandre og stirrer på noget, man ikke rigtigt kigger på.

På trods af nervøsiteten og uvidenheden om, hvad der skulle ske undervejs, havde Lone en rigtig god oplevelse med at blive hypnotiseret af Jeppe.

"Lige da han skulle til at hypnotisere mig, førte han hånden længere og længere ned mod mit ansigt. Jo tættere, den kom på, jo mere kunne jeg mærke, at jeg kom mere og mere ind i mig selv. Det var en helt fantastisk følelse," siger Lone.

"Hypnose er som lattergas"

"Da jeg gik fra Jeppes klinik, følte jeg stadigvæk, at jeg var et andet sted henne rent mentalt. Jeg kunne virkelig mærke, at der var sket noget. Jeg havde en helt anden ro i min krop og det føltes, som om jeg var i et andet jeg. Det var anderledes, end det plejede," fortæller Lone.

Grunden til, at Lone havde en så ud-af-kroppen-oplevelse, som hun havde, kan ifølge professor på Aarhus Universitet Robert Zachariae være, at hun er i gruppen af "de højt hypnotiserbare". Robert inddeler befolkningen i tre grupper i forhold til hypnose: De højt hypnotiserbare, de almindeligt hypnotiserbare og de lavt hypnotiserbare.

Lone betegner, ligesom Robert, sig selv som højt hypnotiserbar, og det kan ifølge hende også være derfor, resultatet af hypnosen har været så tydeligt og effektivt.

"Jeg er meget sensitiv. Jeg kunne virkelig mærke det. Jeg fik sådan en dejlig følelse – ligesom hvis man får lattergas. Det var simpelthen så behageligt. Og det bedste er, at jeg overhovedet ikke har lyst til sukker mere, og at jeg bliver meget nemmere og hurtigere mæt end før," fortæller Lone.

Livet uden den søde tand

Selvom hypnosens formål for Lone var at dæmpe hendes søde tand, så har konsultationen også hjulpet på mange andre ting. Hun har efter sin skilsmisse for eksempel ikke været ligeså glad og impulsiv som før, men det har hypnosen rettet op på.

"Oplevelsen med hypnose har været en 'life changer'. Jeg får mit eget liv tilbage nu. Jeg skal finde mig selv og min identitet, og det er netop det, hypnosen hjælper mig med. Desuden gør det rigtig meget, at sukkertrangen er væk. Sukkeret går jo ind og påvirker mit humør i en negativ retning," fortæller Lone.

At tro eller ikke at tro

"Hypnose er ikke længere noget, man enten kan tro på eller ikke tro på. Hypnose er et faktum; det eksisterer rent faktisk. Jeg ser beviser på, at det virker for mine klienter.

Selvom det ikke er anderkendt indenfor det etablerede system, har det dokumenteret effekt på visse problemstillinger," siger Jeppe Schjøtz.

Det, at hypnose eksisterer, betyder ikke, at det virker for alle. Men det er meget tydeligt, at det har virket for Lone Harmuth.

"På en skala fra et til ti, var min sukkertrang før på ti – eller derover, hvis det er muligt. Efter hypnosen er min sukkertrang på nul. Jeg har testet mig selv og gået ind i bagerforretninger, men jeg har slet ikke haft lyst til kage eller sukker. Det virker virkelig! I hvert fald for mig."