

Lär känna dig själv med hypnos

Hypnos är ett bra sätt att lära känna sig själv. Det säger hypnoanalytiker Jörgen Sundvall om varför hypnos är en lämplig terapi för de allra flesta. Hypnos är ett framkallat tillstånd av avslappning, koncentration och inlevelse som omfattar både kropp och själ. Det kan ge en förhöjd medvetenhet åtföljd av en känsla av perspektiv. Hypnoanalys är också en kreativ väg till självinsikt, som att våga förverkliga den man är innerst inne.

Text Monica Katarina Frisk **Bild** Syda Production, Photographee.eu (shutterstock.com) **Foto** Pressbild





Hypnoanalytiker *Jörgen Sundvall* bodde och verkade i många år i ett ashram. Det var på många sätt givande år där han fick möjligheter att utveckla sina andliga intressen, men han tvingades också möta och utmana sina rädslor. När hans familj växte sökte Jörgen skapa sig en tillvaro utanför gemenskapen och letade efter ett bra och meningsfullt sätt att försörja sig.

- Jag ville inte kompromissa med mina etiska och andliga principer, så när en vän tipsade mig om hypnos fångades mitt intresse omedelbart. Ett tillstånd av hypnos är ju det som meditation medverkar till, så åren i ashramet hade förberett mig väl.

Jörgen Sundvall begav sig senare till England för att studera hypnos och hypnoanalys.

- Många av de terapeutiska tekniker jag lärde mig där var dessutom bra för min andliga utveckling så jag var och är mycket nöjd med mitt yrkesval.

TIDEN I ASHRAMET förändrade verkligen Jörgens liv. Han fick skaffa sig en ny frisyra, det vill säga ingen alls, ny typ av kläder, ny mat och matvanor påbjöds, samt levde i askes och med en disciplin som tidigare varit honom främmande, men som gav honom en möjlighet att utforska och delvis skapa en ny identitet.

- Det var en både skrämmande och spännande tid med väldiga personliga utmaningar. Samtidigt balanserades allt under de tidiga morgnarna i tempelrummet som spenderades i sång, bön och meditation. Jag kan ofta sakna gemenskapen som, även om den tidvis kunde vara prövande, också förfinade förmågan att se bortom det uppenbara.

När Jörgen ser tillbaka på den tiden och med ett ord skulle sammanfatta vad han mest fick ut av de åren skulle det bli känslan av "tillit".

- Jag ställdes ofta inför situationer som var helt bortom min förmåga att klara, men gjorde det ändå. Det var så Krishnas ord i Bhagavad Gita: "Men till dem, som dyrkar mig med odelad hängivenhet, skänker jag vad de saknar och bevarar vad de har", blev så levande för mig och gav styrka. Den intuition och inre styrka, som jag tycker versen innefattar, har jag haft användning för i varje personligt och professionellt möte sedan dess.

NÄR MAN BOR I ETT ashram och i nära gemenskap kommer man ganska snart i kontakt med sitt materiella ego, säger Jörgen fundersamt.

- Det var utmanande och livgivande för det öppnade upp stängda dörrar i mitt inre. Samtidigt är det ju ingen dans på rosor att leva så nära människor som kämpar för att vara andligt förankrade. Det, och även det asketiska

levnadssättet, tar fram både ens bästa och värsta sidor.

Jörgen anser att institutioner av alla slag kan institutionalisera sina medlemmar och det kan ofta yttra sig i att allt och alla utanför värdegemenskapen skärs över en kam. Det kan dels yttra sig som en utbredd "vi och dem"-mentalitet och dels i att värdegrunden i gemenskapen blir viktigare än individen. Institutionens intressen går före individen.

- Tänkande människor måste vara vaksamma på tendensen, och här använder jag ett starkt ord eftersom jag inte just nu kommer på något bättre, att avhumanisera andra, som då får värde enbart genom sitt medlemskap i institutionen.

Nu är det 25 år sedan Jörgen Sundvall började jobba med hypnos på heltid och över 30 år sedan hans första studier i hypnos påbörjades. Tilliten och intuitionen har utvecklats och kommit väl till pass genom åren.

- Jag är lärare till min natur och när jag hittar värdefulla tankar, idéer, filosofier och metoder har jag upptäckt att min första tanke är att dela med mig av dem.

NÄR JÖRGEN BÖRjade studera hypnos och hypnosterapi i mitten på 1980-talet så såg han att det som lärdes ut i Sverige inom detta område helt saknade ett holistiskt perspektiv, vilket gjorde att han sökte sig utomlands.

- Jag skattar nämligen mina andliga tillgångar högst, betonar Jörgen. Det är anled-

"Jag använder mig av självhypnos varje dag i olika syften och formligen älskar, inte bara känslan, utan även vad den kan hjälpa mig med."

ningen till jag ville ha ett yrke där jag inte behövde kompromissa med mina etiska och andliga principer. Jag ville till exempel inte bli en del av livsmedelsindustrin och bank, reklam, försäljning och restaurang valdes bort. Att bli lärare i vissa ämnen funderade jag på, men i hypnosen fick jag utrymme för min kontinuerliga självutveckling.

Att investera i ett rum, två stolar och ett bord verkade också rimligt, säger Jörgen med glimten i ögat.

- Jag är tacksam för alla modiga och äkta människor jag mött som berikat mitt liv. Funderar ofta på hur jag skulle klara de utsatta levnadsförhållanden de berättar om. ▶

Kort om Jörgen



NAMN Jörgen Sundvall.

ÅLDER 70 år.

FAMILJ Frun Marian, 4 vuxna barn och 5 barnbarn.

BOR Gränna.

UTBILDNING Universitetstudier i nationalekonomi, psykologi, praktisk filosofi och religionshistoria.

AKTUELL MED Kurser i hypnos, hypnosterapi och tidigare liv-regression. Skriver också i maklig takt på en fjärde bok.

Jörgens bästa

och snabbaste självhypnosövning

Blunda och koncentrera dig på högra handens tumme. Räkna till tio medan du är helt koncentrerad på tummen. Gå sedan vidare till pekfingeret. Räkna till tio. Sedan gör du samma sak med handens resterande fingrar innan du fortsätter med vänstra handen.

Räkna inte för långsamt för då kommer du upptäcka att du tappat koncentrationen på fingeret. Räkna inte heller för snabbt för då är övningen meningslös.

Tappar du koncentrationen på någon av första handens fingrar börjar du om. Tappar du koncentrationen på andra handens fingrar börjar du om på den handen.

När du räknat klart är du garanterat i ett inre tillstånd och därför mottaglig för positiva suggestioner som du kan låta skölja över ditt inre.

Du kan alltså innan du börjar räkna ange ett syfte med din självhypnos, likaså bestämma hur lång tid du sedan vill tillbringa i tillståndet.

NÄR JÖRGEN SUNDVALL för över tjugo år sedan startade sin verksamhet Svenska skolan för etisk och analytisk hypnoterapi, SSEAH, ville han dels erbjuda en bra hypnosutbildning, dels lära ut hypnoanalys och dessutom inkludera andliga och alternativa influenser, under förutsättning att de inte snedvrider den övriga utbildningen.

- För att bli en bra hypnotisör eller hypnoterapeut måste man öva praktisk tillämpning och möjligheter måste ges där eleverna övar på varandra och andra. Att öva sig i praktisk tillämpning är en förutsättning för att känna den trygghet och självförtroende man behöver.

Som novis inom hypnos frågar sig under teknad vad som särskiljer och är gemensamt för hypnos, hypnoterapi, självkänedom och regressioner?

- Hypnos är ett alldeles eget tillstånd, vilket kanske låter självklart, men det bevisades faktiskt först 2011 av svenska forskare vid Skövde högskola. I detta tillstånd kan man med fördel bedriva terapi och det tycks som om man kan använda sig av de flesta psykoterapeutiska verktygen.

I hypnoanalysen använder vi oss av flera av psykoanalysens metoder med anmärk-

ningsvärt goda resultat, förklarar Jörgen. Under en hypnoanalytisk terapi blir man tydligt medveten om sina tidiga, viktiga och präglade år, de år som sedan påverkar resten av vårt vuxna liv.

- Ofta får klienter många aha-upplevelser med polletter som trillar ner, men det kan också dyka upp minnen som av olika skäl hållits dolda för det medvetna sinnet.

FÖRUTOM DEN TYPEN av självkänedom är det inte heller ovanligt med upplevelser av jaget bortom materiella kvaliteter och beteckningar.

- Utöver regressioner i vårt nuvarande liv kan man även göra regressioner till liv före det nuvarande. Det finns många olika metoder att föra människor till upplevelser av tidigare liv men de flesta, om inte alla, för med sig ett förändrat medvetande, det vill säga hypnos.

Hypnos som tillstånd är mycket välgörande dels för att klienten får en mer selektiv uppmärksamhet, vilket innebär att tankarna blir färre men djupare, förklarar Jörgen.

- Och med tanke på Freuds beskrivning av "stress", nämligen "spridning av uppmärksamhet" och "uppmärksamhetsstörning" så är det precis begränsad spridning som behövs. Dess-

LÄR DIG HYPNOS

Utbildningen riktar sig till Dig som vill ha en ständigt stimulerande sysselsättning och kunna hjälpa människor nå frihet. De flesta terapiformer kan gynnas av att kombineras med hypnos.

Med hypnos som bas kan du bidra till att:

- Hjälpa andra bli den person de vill vara.
- Förbättra relationer och eliminera stress.
- Öka självkänedom och livsglädje.
- Förbättra sömnen.
- Lösa upp knutar och rädslor.
- Lindra ångest och depressioner.
- Hypnos är ett naturligt tillstånd och lätt att lära sig.

Kontakta Svenska Hypnosskolan SSEAH
för ett fullständigt kursprospekt!

Mottagning i Stockholm och Gränna.

0707 284323 | info@sseah.se | www.sseah.se



- En utbildning
som förändrar

Vi bedriver utbildning i:

- Hypnos
- Hypnoterapi & Hypnoanalys
- Tidigare Liv Terapi
- Självutveckling

Din lärare är **Jörgen Sundvall**,
hypnoanalytiker och rektor för SSEAH



”Hypnos som tillstånd är mycket välgörande för att klienten får en mer selektiv uppmärksamhet, vilket innebär att tankarna blir färre men djupare.”

utom kommer man i hypnosen närmare sina känslor vilket kan vara mycket förlösande.

Man har länge vetat att när förnuftet kommer i konflikt med känslan vinner känslan klart. Jörgen illustrerar med ett exempel: Försök att gå på en smal plankan som förbinder två höghus med varandra får du se. Ligger plankan på marken har vi inga problem att springa fram och tillbaka på den. Men med samma plankan 50 meter upp i luften är det nog inte många som utan träning vågar sig ut på den.

- Samma parameter vad gäller plankan ”bara” höjden skiljer, vilket i klartext betyder att emotionen rädsla är det avgörande. Så hypnosen som tillstånd är inte alltid terapi, men den är nästan alltid en suverän bas för terapin.

VEM ÄR DET SOM bäst kan gagnas av hypnos och hypnosterapi?

- Självklart vill jag svara ”alla”. Jag använder mig av självhypnos varje dag i olika syften och formligen älskar, inte bara känslan, utan även vad den kan hjälpa mig med.

Enligt Jörgen sätter många likhetstecken mellan hypnos och avslappning, men det är inte riktigt sant för man kan vara spänd som en fiolsträng och ändå vara i hypnos.

- Nej, kanske den viktigaste förmågan att öva på om man vill komma djupt in i hypnosen är inlevelseförmågan, säger Jörgen. Inlevelseförmågan och föreställningsförmågan är de viktigaste beståndsdelarna i en god hypnos. Intellekt och analytisk förmåga spelar ingen egentlig roll.

Vilka är de besvär, sjukdomar eller psykiska tillstånd som svarar an bäst på din hypnosterapi?

- Eftersom jag inte är kvalificerad att

jobba med psykos och dess sjukdomssymtom med patienter utan sjukdomsinsikt, så träffar jag klienter med andra problem eller behov. De flesta är trots allt de som vill utvecklas, men som upplever att det är något som hindrar. Oro, ångest och fobier är vanliga men det finns även relationsmönster man vill förändra. Sedan har vi ett stort antal som är nyfikna på vad hypnos kan bidra med eller har kommit underfund med att nyckeln till ett friare liv ligger i tidigare liv.

VAD HAR HYPNOSEN haft för betydelse personligen och på vilket sätt har hypnosterapin gjort att du känner dig själv bättre?

- Jo, jag har nog lärt mig att behandla mig själv och, tror jag, även andra mer varsamt. Och har lärt mig att bestämma mina reaktioner på omvärlden själv, oftast i alla fall. Jag är inte heller så lätt förledd av manipulativa rubriker, dagsländor och andra människor. Har ju också insett att filosofier, teologier och idéer visserligen kan vara fascinerande, men de är ju inte livet, framför allt inte mitt liv. Sammantaget är det mina andliga upplevelser som har gett mig en inre bas och hypnosterapin har hjälpt mig förbli på den smala slingriga vägen med bibehållet fokus.

Jörgen är lite tvekydig om sina framtidsplaner.

- Svårt att svara på. Jag kanske mer ska vänta in livet än att försöka styra det. En militärstrateg lär ha yttrat att ingen plan överlever den första stridskontakten och det är nog sant. Inte heller mina planer lär oförändrade överleva första kontakten med verkligheten och om de mot all förmodan gör det, blir ingen mer förvånad än jag. Så jag är ... och det räcker för tillfället, avslutar han. 😊

Kort om ...

Hypnosterapi

Hypnos är ett framkallat tillstånd av avslappning, koncentration och inlevelse som omfattar både kropp och själ. Det är en förhöjd medvetenhet åtföljd av en känsla av perspektiv. Hypnos är ett fullständigt normalt, icke magiskt fenomen med förutsägbara verkningar. En person i hypnos sover inte, utan väljer bara att temporärt vara mer inre upplevande än yttre, mer inre fokuserad än yttre.

Ingen kan någonsin förmås att göra saker mot sin vilja. Alla kan uppleva det hypnotiska tillståndet om viljan finns och eventuella frågor retts ut. Hypnos, som är ett fullständigt naturligt fenomen, är en högst behaglig och skönt avslappnad upplevelse. Hypnosterapi skapar ett sinnestillstånd i vilket klienten och terapeuten tillsammans arbetar för att nå önskat resultat.

Regression

Med regressionsterapi kan nya möjligheter upptäckas. När man gör en regression till tidigare liv handlar det om mer än en ytlig nöjesresa till gamla miljöer. Personer och platser väcks till liv med allt det kan föra med sig av gamla, men inte glömda, konflikter och glädjeämnen.

Man förstår plötsligt sig själv i ett större perspektiv och ens liv och omständigheter får en ny mening. Det är förvånansvärt lätt att göra en regression till sina tidigare liv för minnena ligger så nära ytan. Många gör det spontant.

Vinn!

I samarbete med Jörgen Sundvall, SSEAH, kan du vinna en session värde 2 200 kr. Gå in på free.se och klicka på "Free utlottning".

PLUS MER

www.sseah.se