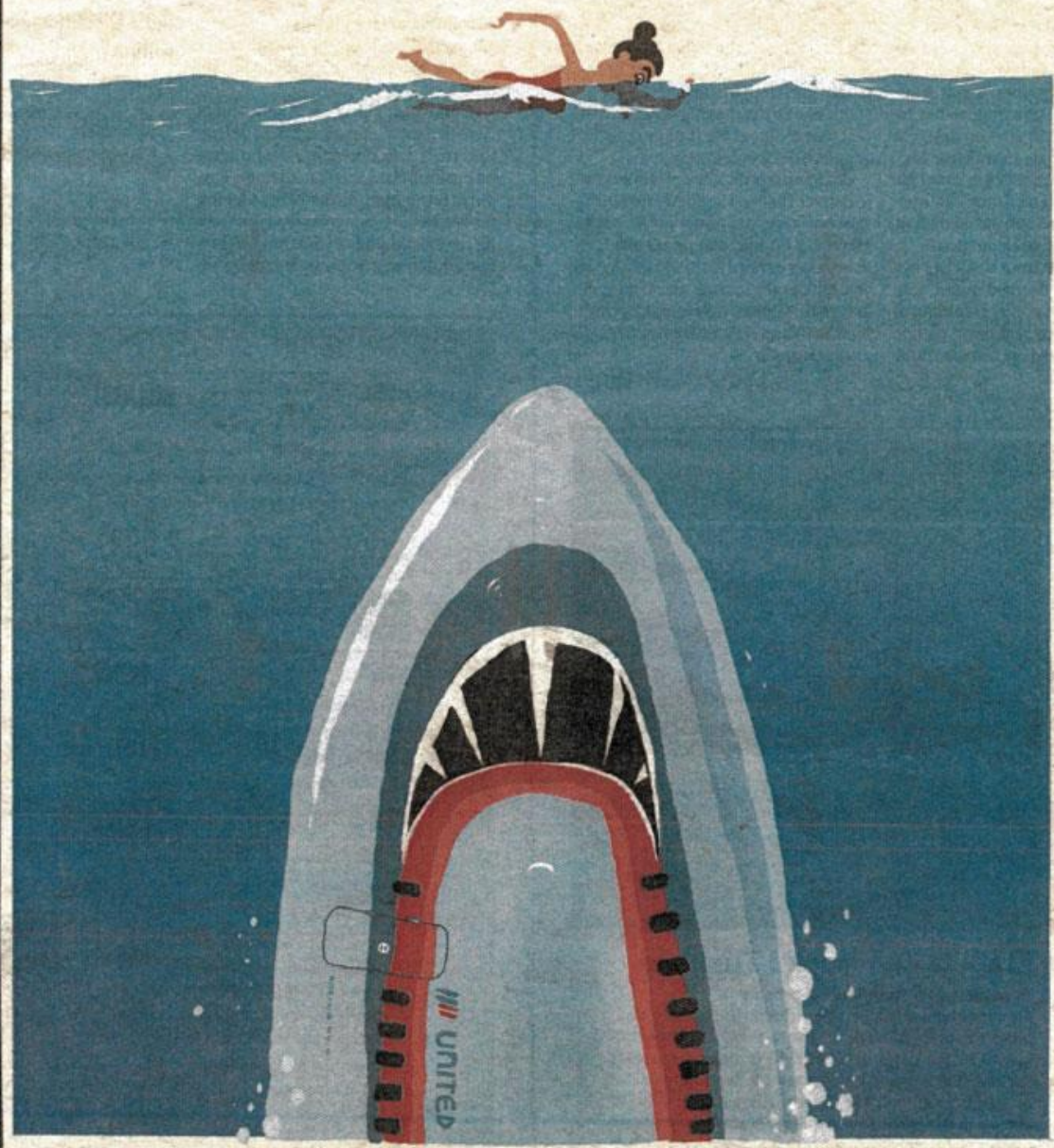


HUN DELTOG I ET KURSUS, DER SKULLE FJERNE HENDES FLYSKRÆK. HUN TROEDE, HUN BLEV KURERET. MEN HUN TOG FEJL. ET ÅR EFTER ER SKRÆKKEN KOMMET IGEN. NU ER DET TID TIL DEN ULTIMATIVE HYPNOSE

FLY SKRÆK II



CAMILLA STOCKMANN

CO-STARRING : INGE PLANK · LONE BENNEDSEN · EN KRUKKE

PG PARENTAL GUIDANCE SUGGESTED
SOME MATERIAL MAY NOT BE
SUITABLE FOR PRE-TEENAGERS

ORIGINAL SOUNDTRACK AVAILABLE ON MCA RECORDS & TAPES
MAY BE TOO INTENSE FOR YOUNGER CHILDREN

philip

(FÅT EFTER JAWS' 1975)

Det lune sand begravede mine fødder, stranden lå øde hen. Jeg stod med ryggen til havet og var midt i en større oprydning. Rundt omkring i sandet lå alle de ting, jeg havde indsamlet gennem mit liv. Der var for eksempel den gule taske i imiteret læ-



CAMILLA
STOCKMANN

der, bunken af silketørklæder og en stabel gamle dagbøger. Jeg samlede det hele op og smed det ned i en stor terrakottakrukke, der gik mig til brystet, mens en af de ældste dagbøger, den med sort- og hvidt net cover og hjerter over i'erne på siderne indeni, ligefrem blev kylet i krukken. Farvell!

Indimellem fandt jeg enkelte ting, jeg ønskede at beholde, og dem lagde jeg forsigtigt ned i en rygsæk. Det var blandt andet en rød plastikspilledåse i skikkelse af en fed musvit, der kunne rulle med øjnene, og som var det eneste, der kunne trøste min yngste søn i hans kolikmåneder, og en rød vifte fra Sevilla, som jeg købte for otte år siden, og som jeg, selvfølgelig, aldrig har brugt. Jeg var ikke det mindste i tvivl om, hvad jeg ville beholde.

Da jeg var færdig, satte jeg et låg på krukken og rullede den ned mod vandkanten. Den var tung, men det sidste puf fik den til at drive med strømmen. Da den var væk, afklædte jeg mig, gik ud i det kølige vand og gled igennem det med store svømmetag. Lettelsen var enorm.

For som stemmen netop havde sagt til mig:

»Nu tager du dit tøj af. Du går ud i vandet. Du svømmer med store svømmetag. Og du er lettet«.

Jeg er blandt den femtedel af befolkningen, der lider af aerofobi eller flyskræk. For et år siden drog jeg til London for at deltage i flyselskabet British Airways' kursus, der på otte timer lovede at forvandle 98 procent af de aerofobirante deltagere til afslappede flypassagerer. Således også mig, og jeg

skrev glad om oplevelsen her i Rejser.

Den dag artiklen blev publiceret, modtog jeg imidlertid en mail fra en læser ved navn Ole Beckman:

»Din flyskræk er ikke nogen fornuftsrelateret følelse. Den sidder dybt i underbevidstheden og skal fjernes derfra med 'irrationelle' midler«, skrev læseren. Hans kone kurerede flyskræk ved hjælp af hypnose, tilføjede han. Men *too little, too late*, tænkte jeg.

British Airways havde netop lært mig alt om aerodynamik, vingernes krumning og antallet af brændstoftanke. Det engelske kursus virkede på mig. Indtil det ikke virkede længere.

Sidste måned fandt jeg mailen fra Ole Beckman frem. Jeg kontaktede desperat hans kone, hypnoterapeuten Inge Plank, tør i munden af panik. Flyskræken var kommet tilbage på en rejse rundt i Spanien, hvor jeg pludselig havde siddet i sæde 22 B og gjort mig mentalt klar til at skulle bjærge mine børn ude i Gibraltarstrædet iført alt for store redningsveste. Jeg havde begået den fejl at spærre os alle inde i et snævert metalrør på vej i Hades.

»Kan jeg få en tid *asap*?«, var min bøn til Inge Plank. For kort efter skulle jeg til USA på et kursus, og tanken om at krydse Atlanterhavet (Oceanet!) uden at have faldskærme og redningsflåder om bord føltes dybt uansvarlig.

Dagen før jeg skulle af sted, fik jeg en tid hos psykoterapeuten, der har stor praksiserfaring blandt andet i behandling af flyskræk, og snublede op ad trapperne i den gammelkøbenhavnske bygning og stak en kold-klam hånd frem.

»Når du går herfra, er din flyskræk væk«, sagde Inge Plank resolut. Usandsynligt, tænkte jeg og lagde mig på briksen.

De medfødte ressourcer

Hypnose er velegnet til at behandle fobier og traumer, fordi den får fat i ressourcer, som vi allerede besidder, men som er hinsides fornuften. Det forklarer en af landets mest erfarne hypnose-

terapeuter, cand.psych og næstformand i Psykologfagligt Selskab for Klinisk Hypnose Lone Bennedsen.

»Hypnose er en koncentreret opmærksomhed, hvor du i trance lader den højre og den venstre hjernehalvdel – den logiske og den kreative – blive ligeværdige. Når du hverken er overtænk-som eller overfølsom, men opmærksom og meget afslappet, kan du få fat i ressourcer, som du har haft med dig fra fødslen. De har været undertrykt, siden du begyndte i skolen, hvor det kognitive kom i højsædet«.

Alle kan i princippet behandles med hypnoseterapi, men ... forklarer Lone Bennedsen:

»Der er nogle, som bliver i de intellektuelle lag og ikke ønsker at miste kontrollen«.

Men de følelsesmæssige lag er vigtige at få kontakt til, hvis man vil gøre kål på fobier og traumer, for som Lone Bennedsen siger:

»Du kan netop ikke tænke dig til at holde op med at være bange. Du kan føle dig til at holde op med at være bange«.

Første flyvetur forude

Da hypnoterapeut Inge Plank og jeg kort havde talt om, hvornår flyskrækken var kommet ind i mit liv, lagde hun forsigtigt sin hånd over mine øjenlåg, de lukkede lydigt i, og jeg var nu på en eng. Mens hun gav mig anvisninger, fyldte jeg selv resten af billedet ud: Græsset var højt, og den gamle trappe, jeg gik ned ad, lignede noget fra 1800-tallets Toscana.

Da jeg rejste mig igen, var jeg både forstumlet og fuldkommen afslappet. Jeg cyklede hjem, meget langsomt, og kørte ind i en parkeret bil. Inge Plank havde kort berørt en hændelse i min barndom. Det havde efterladt mig i en tilstand af sær lettelse.

Et døgn senere var jeg midt ude i Atlanterhavet, da jeg noterede mig, at der på den lille skærm, der informerede os passagerer om, hvor flyet befandt sig, stod, at vores højde var 0 meter. Det var

en observation, der normalt ville have skudt mig gennem flyet mod nærmeste nødudgang halvejs iført redningsvesten. Nu smilede jeg og kvalte et gab, uberørt af det tekniske uheld. Om natten havde jeg sovet glimrende, for siden jeg havde rejst mig af briksen, havde frygten været væk. Aftenen havde jeg tilbragt i en mærkelig døs, som muligvis havde et hjernekemisk fællesskab med tilstanden efter et elektrochok. Det føltes rart.

Da jeg landede i USA, forlod jeg flyet frisk og udhvilet. Jeg havde snorkboblet med savl på min sleepover.

Pas på kvaksalvere

»Jeg lover aldrig noget. Det kan man ikke, før man har set folk«, forklarer Lone Bennedsen, der ligesom de over 300 hypnoseterapeuter i Psykologfagligt Selskab for Klinisk Hypnose er psykologuddannet. Hun har derudover flere hypnoseuddannelser, blandt andet en toårig specialuddannelse i medicinsk klinisk hypnose, og anbefaler, at folk, der ønsker hypnoseterapi, navigerer varsomt på det brogede marked af behandlere.

»At hypnotisere er ikke svært, men at hjælpe klienter, når de først er kommet i hypnose, er en evne, der kræver et udsørgende sind, kreativitet, øvelse og praksis. Det er ikke nok, at behandleren har været på et weekendkursus, for man risikerer en retraumatisering. Det kan være en god idé at lytte til andres gode anbefalinger, før man beslutter sig for, hvem man vil behandles af«.

Retraumatiseret blev jeg ikke. I alt har jeg været ude på otte flyvninger siden min hypnose midt i maj. Har jeg nydt rejserne? Ja. Har jeg være bange. Nej. Vil flyskrækken komme tilbage igen? Ingen anelse. Men skulle det ske, går jeg gerne ned ad den gamle toscanske trappe igen.

»Der er masser af krukke tilbage på stranden«, som hypnoterapeut Inge Plank sagde, da jeg forlod hendes praksis.

camilla.stockmann@pol.dk