

HYPNOSE MOD NUTELLA-HUNGER

- simsalabim, så er sukkersugget væk

Der er sjældent nogen nem genvej til en sund krop, så det er med en vis portion skepsis, **I FORMs journalist lægger hjernen i hænderne på en hypnotisør for at få bugt med sukkertrangen.** For helt ærligt: Et knips med fingrene, og så er den væk? Det må afprøves.

Indrømmet! Jeg kan ikke gå en dag uden at falde i sukkerskålen flere gange. Og ja, jeg har prøvet alle de gode, hellige og, for mig, overvejende elendige råd: Spis frugt, rosiner, mandler og til nød ét lillebitte stykke virkelig bittert, sort, nærmest sukkerfrit chokolade.

Og hvad ender det med? At jeg enten spiser en hel pakke dadler – smurt ind i kakaopulver i et forsøg på at lave sundt slik – eller også går jeg som et 10-årigt barn næsten trodsigt ned og snolder for alle mine mønter.

Men nu skal det være slut. Jeg skal deltage i et eksperiment og se, om hypnose kan gøre det, jeg ikke selv kan: overbevise mig om, at jeg faktisk ikke har lyst til eller brug for chokolade hele tiden. Det lyder næsten for godt til at være sandt, at det skulle kunne lade sig gøre.

Jeg ringer til hypnotisør Kasper Fredholm og spørger, om han virkelig kan kurere sukkerafhængighed.

– Det gør du selv. Jeg giver dig bare adgang til din underbevidsthed, griner han.

Jeg ved faktisk ikke særlig meget om hypnose og har vist betragtet det som en lidt forfærdig evne på linje med tryllekunst. Inden første session er jeg slemt udfordret: første menstruationsdag, hvor jeg aftenen forinden har rullet mig i chokoladeskildpadder, Riesen-karameller, en grotesk Daim-trøffel-opfindelse og resten af en kikserulle. Jeg har ikke tænkt mig at gøre det let for den hypnotisør, tænker jeg småsurt. Som om det er ham, det går ud over.

Ah, åhh ... ny slikbutik!

Det er bare løgn! På vej hen til hypnotisøren støder jeg frontalt ind i et skilt med åbningsdags-tilbud for en ny slikbutik lige rundt om hjørnet. Jeg bliver deres bedste kunde, hvis ikke hypnotisøren får knækket koden til min underbevidsthed.

– Øh, hvordan fungerer det her? spørger jeg Kasper Fredholm, da jeg har sat mig til rette i den bløde stol. Altså skal jeg sige noget om, hvorfor jeg tror, jeg har et problem?

– Du behøver ikke engang at fortælle mig, hvad dit problem er. Somme tider kan det endda være en fordel, at jeg ikke ved det, siger Fredholm.

Han finder en blok frem og tegner en firkant med en cirkel indeni.

– Firkanten er din bevidsthed. Cirklen din underbevidsthed. Sådan er det indrettet, for at vi kan fungere. Bevidstheden har lært, hvordan verden er på godt og ondt, og den passer på underbevidstheden, som fungerer mere intuitivt, instinktivt og legende. Den er ikke kontrollabel på samme måde, men fungerer gennem associationer og billeder, fortæller han.

Bevidstheden gør ting, der virker hensigtsmæssige, og det opfanger underbevidstheden uden at vide, hvorfor den gør det:

– Tag rygning. Det er ikke sundt, og det ved man godt, når man ryger. Men underbevidstheden ved det ikke: Den husker kun, hvor dejligt det var at få social anerkendelse i skolegården, hvor dejligt det var at få en pause, eller hvor selvsikker man følte sig. Det indtryk har den lagret, så hver gang man bliver stresset eller har brug for en pause eller et skulderklap, så tager man en smøg.

Fredholm tegner en ny firkant og laver nu en cirkel rundt om den:

– Hypnosen giver mere direkte adgang til underbevidstheden, som nu omgiver bevidstheden. Det betyder, at man ved at give underbevidstheden nogle andre billeder og associationer gør det muligt at ændre den bevidste adfærd. I dit tilfælde ændre din sukkertrang.

Om hypnoseterapi

Hypnose kan ændre et negativt tanke- og følelsesmønster, som man forgæves selv har forsøgt at gøre noget ved, til et positivt et af slagsen. Ifølge hypnotisør Kasper Fredholm kan hypnose bruges til bl.a. rygestop, vægttab, til at styrke selvværd/selvtillid, motivation, livsglæde, sportspræstationer og andre præstationer og dæmpe stress, angst, fobier, afhængighed, smerter, søvnløshed, kærestesorg, jalousi, ludomani og flyskræk.



Hvis ikke hypnosen virker, bliver jeg nok guldkunde i den nye slikbutik rundt om hjørnet.

SESSION NUMMER 1:

Min røde Winther-cykel vender tilbage

Hypnotisøren laver et par forøvelser, der skal afdække, hvordan jeg og min underbevidsthed reagerer. Hvad vil jeg opnå i stedet for afhængigheden? Jeg svarer: friheden til at lade være. Men sukkergrisen i mig understreger, at jeg ikke vil være fanatisk. Vi bliver enige om at sætte ordene *frihed, glæde* og *balance* ind der, hvor min hjerne skræler: *Sugar (dududuuu), Honey, Honey, you are my candy giiiiirl ...*

Øvelserne ligner meditations- og koncentrationsøvelser. Jeg skal fokusere på mine hænder og mærke mine øjenlåg blive tungere.

Og nej, jeg falder ikke i en zombie-lignende trance. Hypnosen føles mere som en rar før-søvn-dvale, hvor jeg er vågen nok til at kunne bryde den, men samtidig så tilpas afslappet og døsigt, at jeg lader min underbevidsthed lede mig. Hypnotisøren har advaret mig:

– Det kan være meget overraskende, hvilke billeder sindet giver én. Men prøv at lade være med at tage stilling til det. Jeg plejer at sige, at underbevidstheden opfører sig som et kvikt niårigt barn. Et legesygt ét.

Så jeg accepterer, at min sukkertrang er et regnbuefarvet sejl på et surfboard. Og at det billede af frihed, glæde og selvstændighed, jeg skal sætte i stedet, er den røde Winther-cykel, jeg fik til min 10-års fødselsdag. Pludselig kan jeg endda huske koden på Basta-låsen: "ind-ind-spring over-spring over- ud- ind."

Heldigvis er der også elementer i hypnosen, jeg genkender fra tv, for uden lidt magi var jeg nok blevet skuffet: Min hånd løfter sig, når hypnotisøren beder underbevidstheden om det. Ikke, at jeg kan se det, for jeg sidder med lukkede øjne. Og han tæller også ned fra 10 på vej ind i hypnosen og til 10 på vej op. Da han beder mig åbne øjnene, er jeg ... mundlam! Det sker cirka aldrig. Har han hypnotiseret mig tale- og sukkerfri? Jeg ved simpelthen ikke, hvad jeg skal sige. Så jeg sidder lidt. Er jeg kureret nu?

– Jeg sender dig et par mp3-filer, du kan lytte til i de kommende dage. Men ellers skal du bare gøre det, som du føler er rigtigt, siger Kasper Fredholm og sender mig ud til en weekend med flere kaffeaftaler – med godter.

Dag 1

Om aftenen er jeg sukkerfri. Banan og peanuttbuttermadder gør det ud for slik. Jeg er ikke hungrende. Bare rolig. Måske lidt afventende, som om himlen vil åbne sig, og det regnbuefarvede surfboard-sejl vil kalde mig til sig. Min taleevne er dog vendt tilbage med vanlig styrke.

Sukkerhunger: ■■■■■■
Sukkerindtag: 0 (efter session)

Dag 2

Nutellamadder på lørdagsbrunch-bordet. Efter de sunde indledende øvelser med æg og ost og tomat får jeg nok af helsebringende askese og går all in på hvidt brød med nødde-nougat-snask: fire stykker. Højt belagt. Men det føles altså anderledes, end det plejer. Jeg får ikke det forventede sukkerkick. Til gengæld har jeg spist over et halvt franskbrød og drukket mere end en halv liter kaffe. Så det er på skvulpende grund, jeg bevæger mig af sted til ... barselsbesøg med eftermiddagskaffe og hjemmebagte muffins!

Sukkerhunger: ■■■■■■
Sukkerindtag: Fire nutellamadder, en muffin og to stykker chokolade om aftenen.

Dag 3

Jeg har besluttet, at jeg ikke vil være fanatisk. Og det går fint med at nøjes med syltetøjsmadder, peanuttbuttermadder og brie og bananer om dagen. Men denne aften har min krop fundet ud af, at min underbevidsthed er i gang med at ommøblere: Så mens jeg i virkeligheden ikke har den store lyst til sukker, går jeg rundt

og leder efter ting og sager at putte i munden. Kiks! Og mandler! Jeg får spist de nøddestænger, som er tiltænkt min toårige datter. Og et lille stykke Marabou med Daim. Og det er nok. Jeg undrer mig.

Sukkerhunger: ■■■■■■
Sukkerindtag: Et stykke chokolade og fire Digestive-kiks.

Dag 4

Pludselig er det svært igen. Jeg har en hård dag, verden er mig imod. Jeg har lyst til "noget". Chokoladen ligger foran mig. Jeg tager et stykke. Det smager af chokolade. Men det smager ikke af mere, som det plejer. Faktisk er det lidt af et antiklimaks: Når ikke engang flødechokolade virker, hvordan i alverden skal jeg så få det godt igen?

Sukkerhunger: ■■■■■■
Sukkerindtag: To stykker chokolade (uden særlig virkning. Nedtur!)

Dag 5

Yes, we can! Jeg lytter til en af de to lydfiler fra hypnotisøren. Jeg genkender ordlyden, så snart jeg plottes hovedtelefonerne i. Det bliver i ikke-så-afslappet tilstand, for jeg har ikke tid til at ligge og blunde i 10 minutter. Men lidt har vel også ret – jeg kan vel umuligt gøre det forkert ved at høre efter? Nu er der gået et par dage, og jeg fornemmer, at balancen er ved at indfinde sig. Jeg forsøger ikke sukker, der findes i marmelade eller et par kiks, men jeg spiser ikke slik, chokolade eller kager.

Sukkerhunger: ■■■■■■
Sukkerindtag: 0

Dag 6

Jeg opsummerer lige ugens forløb indtil videre: Jeg har været fornuftig nok og indkøbt alternativer: bananer og frugtstænger, der med garanti er lige så sukkerholdige, men virker sundere end de rene slikbarer. Jeg spiser utroligt meget peanuttbuttermadder. Og en del brie. Det er ikke den kalorielette afdeling, men helt klart sukkerminimalistisk. Aftenerne er de værste – det er her, jeg normalt sidder og hyggespiser, men når man ikke er sulten, og man har spist en fræk, nærmest syndig figen-nødde-stang, ja ... hvad skal man så putte i munden?

Sukkerhunger: ■■■■■■
Sukkerindtag: 0

Dag 7

SESSION NUMMER 2: Farvel til Nutella-trang – og til smerter i foden?!

Noget har ændret sig. Balancen er afgjort skubbet over i en sundere retning. Ret skal være ret, jeg spiser stadig sødt. Det er bare sundere sødt og i mindre mængder, end det plejer. Men netop fordi jeg har valgt at skulle leve i en (svær) balance i stedet for at gå straight-edge på sukker, bestiller jeg tid hos hypnotisøren igen ugen efter. Jeg har ikke lyttet så flittigt til mp3-filerne. Og hvad nu, hvis min fine balancegang pludselig tilter?

To uger senere

Det virker. Men er du klar?

To uger efter første session er jeg på besøg hos en barndomsveninde. Hun har bagt kanelsnegle og lavet kaffe, for hun kender mig jo! – Det tog 20 minutter! Da jeg kom hjem fra hypnose og så slik og kager ligge fremme, var jeg fløjttende ligeglad. Det sagde mig virkelig ingenting, fortæller min veninde.

Jeg fortæller om mit forløb, og at jeg har valgt at gøre det over flere sessions og med frihed som mål: dels at blive fri af min trang, dels fri til fx at kunne spise kanelsnegle. – Det er et klogt valg. Det, jeg gjorde, var nok for ekstremt. Hypnosen virkede, men jeg havde ikke forberedt mig på, hvordan det ville

Jeg ankommer til hypnotisøren ... haltende. Jeg har netop forstuvet anklen.

– Nå, men skal vi ikke se lidt på den også? spørger Kasper Fredholm.

Jeg måber: – Vil du hypnotisere min fod!?! Vi gennemgår sukkerforløbet igen, og så siger jeg ja til et eksperiment med foden. Fredholm fortæller min underbevidsthed, at signalet om at tage vare på foden er blevet forstået, så derfor må den godt skrue ned for smertesignalerne. Umiddelbart efter hypnosen gør det stadig ondt, men som dagen går fortager smerten sig. Næste morgen er den helt væk. Som i helt. Jeg ryster på hovedet og mumler, at det må være tilfældigt.

Jeg har fået en øvelse med hjem. Den har tre faser: 1) Man fortæller sig selv HØJT, at man kan sige nej til sukker. 2) Man træder et skridt væk og ser sig selv "udefra" og fortæller sig selv, at "jeg kan gøre det, så kan du også". 3) Og man gentager udsagnet og knytter hånden. Det sidste er vigtigt, fordi det binder udsagnet til kroppen. Jeg har besluttet, at jeg i aften vil spise sukker og se, om jeg falder i. For at afprøve, hvor stærk min underbevidsthed er blevet. Min hjerne og mund kan godt lide Nutella. Men der er en slags indre ligegyldighed med det – det smager godt, men jeg har ikke brug for det.

Sukkerhunger: ■■■■■■
Sukkerindtag: Nutellamad og et stykke chokolade til aftenkaffen.

være bagefter. Så efter noget tid begyndte jeg at gentage mine gamle mønstre. Ikke, fordi jeg havde lyst til sukker, men af tilfældigheder: Hov – der ligger lige en kage, den skal da ikke gå til spilde. Det ville have været bedre, hvis jeg gjorde det over flere omgange – og fik hjertet med, siger hun.

Spiser noget andet, ikke mindre

Det skal indskydes, at jeg har kompenseret med frugtstænger, ostemadder med syltetøj, peanuttbuttermadder, mandler og bananer. Jeg er en tyndbenet type, så jeg tror, min krop har brug for energi fra massive fedt- og sukkerkilder, når ikke den får det hurtige fix, den plejer. Det siger jeg undskyldende til hypnotisøren, men han forklarer, at når han fx behandler overvægtige, der vil tabe sig, skal de jo heller ikke lade være med at spise, men spise sundere: – Det handler om balance og velvære. Om at finde ind til det, der er det rigtige for dig.

Et styk vantrø kæreste, da han finder over-skudslageret af søde sager.



Tre uger senere

“Du har efterladt en plade chokolade og to poser karameller???”

Efter 1. session står det klart, at hypnoseterapien har virket. Jeg har ikke cravings efter chokolade. Hvis jeg siger det til folk, der kender mig, vil de virkelig tro, der er noget galt. Den eneste gang i mit voksenliv, hvor jeg ikke har spist særlig meget slik, var halvanden måneds tid under min graviditet ... Og så vidt jeg husker, kvalte jeg kvalmen med lige dele wienerbrød og kage.

Bygningen, vi bor i, skal re-noveres, så jeg og vores toårige datter tager af sted fra trykluftbor, murbrokker og faldstammer over til mine forældre. Her modtager jeg en sms fra min vantrø kæreste, som er ved at pakke de sidste ting væk. Årene med mig har lært ham, at der SKAL være chokolade i huset. Hvis han spiser det sidste (og ja, det er sket!), bliver den sukkerafhængige alt andet end sukkersød at være sammen med.

– Du har efterladt en plade chokolade og to poser karameller???, skriver han.

Jeps. Den er god nok. Faktisk har jeg efterladt tre poser, det ved han bare ikke. Men siden første hypnose har den ene pose guldkarameller boet i min taske. In case shit. Faktisk samme metode, som min kæreste brugte, da han holdt op med at ryge: Han røg sin sidste smøg og købte derefter en pakke cigaretter, som han havde liggende i huset, så han hele tiden havde valget. Når han fik lyst til at ryge, kunne han kigge på pakken og overveje, om det var nu, han skulle opgive. Han har været røgfri siden.

Jeg er også blevet uafhængig og fri på en helt ny måde. Ligesom da jeg som 10-årig følte mig som King Of The World på min nye, røde cykel – her var det mig, der trampede i pedalerne og bestemte farten. Min mangeårige og vanvittige trang til et sukkerfix er simpelthen ... væk: Tre. To. En ... knips!



My secret lover: Peanuttbuttermadder kan såmænd sagtens spises fra glasset ...