Det här avsnittet av I Mörkret Med presenteras i samarbete med Swedavia och vi samarbetar även med Svensk Skrivtolkning som textar våra avsnitt som du hittar på vår hemsida imorkretmed.se .

**I Mörkret Med**

Erik Olkiewicz



Foto: Erik Olkiewicz, Anna Bergholtz och Ulf Nordquist

**Intro**  
Del 1: Möte med gästen  
Pausmusik  
Del 2: Samtal med gästen

Del 3: Snabbfrågor  
Avslut

------------------------------------------  
Intro  
------------------------------------------

Erik: Hej, Ulf. Erik här.

Ulf: Hej, Erik. Hej!

Erik: Hejsan.

Ulf: Välkommen till Svartklubben.

Erik: Tack så mycket. Jag ska bara parkera cykeln här.

Ulf: Ja men parkera cykeln vet jag.

Erik: Ville bara visa att jag är här.

Ulf: Det är bra.

--Vinjett--

------------------------------------------  
Intro  
------------------------------------------

Anna: Välkommen till I Mörkret Med. Jag heter Anna Bergholtz. Tack för att du lyssnar på I Mörkret Med och vill du stötta vårt arbete så gå gärna in och betygsätt oss där poddar finns. I det här avsnittet ska du få lära dig en massa om hypnos från en av Sveriges främsta hypnotisörer. Vad är egentligen hypnos och vad kan hypnos användas till? Kan det vara farligt? Kan en hypnotiseras mot sin vilja och kan det få en människa att göra vad som helst under hypnos? Frågorna är många som du kommer att få svar på i det här avsnittet, men kanske mest spännande av allt så kommer du att få lyssna på ett historiskt ögonblick för vi vågar nog påstå att det här är första gången eller åtminstone en av få gånger som hypnos testas i totalt mörker. Som vanligt möter du Svartklubbens ägare Ulf Nordquist. Ljudtekniker är Jan Dahlqvist. ”Att lovprisa sig själv är en fantastisk form av självhypnos”. Det här är I Mörkret Med hypnotisören och underhållaren Erik Olkiewicz.

------------------------------------------  
Möte med gästen  
------------------------------------------

Erik: Jag ska bara ta av mig tröjan eftersom att jag har uppfattat att det här är ett avsnitt med mycket striptease.

Ulf: Ja men det är det.

Erik: Det är det?

Ulf: Det är det, men det är ingen som kommer se det.

Erik: Okej, vad bra (skrattar). Då är jag helt naken, då är jag redo för intervjun då.

Ulf: Vad bra, vad bra! Ta här. Du kommer inte se så länge till. Hoppas jag. För annars är det någonting som är fel.

Erik: Då är det verkligen någonting som är väldigt fel.

Ulf: För då är liksom lampan tänd eller någonting och då ska vi släcka. Men du ser inget?

Erik: Ingenting.

Ulf: Nej, då kan jag säga att då är nog lampan släckt.

Erik: Då är lampan helt släckt. Det här är helt otroligt.

Ulf: Ja. Så, nu kommer vi in i matsalen här.

Erik: Det är inrett väldigt fint, allting går i svart. Här känner jag att det är en matta i alla fall.

Ulf: Här har vi kommit fram till ett litet bord som du ska hållas vid. Där har du bordet.

Erik: Ja.

Ulf: Och där är stolsryggen så du ska försöka hamna någonstans mittemellan där.

Erik: Det är bra.

Ulf: Det visar sig att just idag har jag satt dig vid ett bord mittemot en tjej som heter Anna.

Erik: Hej, Anna!

Anna: Här sitter jag.

Ulf: Jag hoppas att ni ska trivas ihop.

Erik: Det känns jättejättebra. Hejsan. Det är såhär vi träffas alltså?

Anna: Ja, i mörkret.

Erik: Det är såhär det brukar kännas när du träffar mig, eller hur?

Anna: Ja, det är ju ganska så sant faktiskt för det här är ju min vardag.

Erik: Vad häftigt.

Anna: Så det är sant. Nu är vi på lika villkor på något vis.

Erik: Verkligen på lika villkor, jag gillar själva idén för det jämnar ut spelplanen helt enkelt.

Anna: Ja, välkommen hit.

Erik: Tack så jättemycket.

Anna: Jag kan ju berätta för lyssnarna att vi har träffats i en talarförening som finns här i Sverige. Vi känner ju inte varandra jätteväl men vi har sprungit på varandra i den föreningen.

Erik: Ja och jag känner ju till att du var den som var med i radio eller om det var tidningen och berättade om filmer som den enda synskadade recensenten.

Anna: Juste.

Erik: Och det var så jag först hörde talas om dig men det var långt innan du och jag träffades.

Anna: Juste, ja. Ja, för du är ju journalist i botten så du har koll på media.

Erik: Ja, precis.

Anna: (skrattar) Jag hörde att ni pratade om att det var mörkt här. Du ser ingenting eller?

Erik: Ingenting. Jag väljer faktiskt att hålla ögonen slutna för det känns mest naturligt faktiskt. Nu tar jag till och med av glasögonen för att jag behöver inte dem här inne.

Anna: Du ska få börja med att berätta om dig själv, Erik.

Erik: Jag är hypnotisör och kallar mig också för ”business hypnotist”. Många föreläsare kan prata om hur man sätter mål, hur man blir motiverad, hur man kommunicerar bättre med sin hjärna men det är ytterst få som verkligen kan demonstrera hur det ser ut men människor live, personer som du träffar och känner. Så det jag gör är att jag har en hypnosshow där jag hypnotiserar människor live och ingen av dem är avtalade tidigare. Det är inga skådespelare, ingen som har blivit införlivad i att ”Du ska bli hypnotiserad” utan jag tar upp dem och hypnotiserar dem och då blir det just att, till exempel som i en show jag gjorde här nyligen, jag tar av personens sko och den här personen är hypnotiserad så jag säger ”Kläm, kläm, kläm, kläm, kläm” och så har den personen skon i handen och så säger jag till deras undermedvetna sinne, alltså den delen som talar högljuddast till dem att ”Du kan inte se din sko fram tills jag rör dig vid din panna” och då springer personen runt och letar efter den och de har en hel oförmåga att se den. Det kallas för en negativ hallucination att inte se det vi faktiskt har framför oss. Jag har gjort det nyligen här med en kvinna, hon sprang runt och letade efter sin scarf och jag sa ”Okej, du får 5000 kronor om du hittar den här scarfen inom en minut” så hon springer runt och flyttar på folk ”Jag måste hitta den här” men hon kan ändå inte hitta den för att bilden hon har i huvudet är mycket starkare än själva incitamentet med pengar.

Anna: Då hade hon scarfen i handen eller?

Erik: Hon hade scarfen i handen hela tiden.

Anna: Vi ska prata mer om hypnos här väldigt mycket under den här stunden som vi har tillsammans. Lite mer om dig själv, Erik. Hur skulle du beskriva dig själv och dina egenskaper? Hur är du som person?

Erik: Det jag går igång på är två olika saker. Jag tycker om att påverka människor på ett djupt, känslomässigt vis. Alltså att beröra människor och jag vill hjälpa dem att se sin potential och ta dem bort från de begränsningar som de antingen är medvetna om eller inte medvetna om. Det är den ena biten och den andra delen är att jag förstår att jag har en talang för humor. Jag fattar hur man underhåller och det handlar också om att beröra människor känslomässigt men också att se absurditeterna i livet och få folk att skratta och det är någonting som jag säkert har med mig från generationer tillbaka. Min mamma är otroligt rolig, min mormor var erkänt väldigt rolig så jag ser det som ett släktdrag faktiskt.

Anna: När skulle du säga att du trivs som fisken i vattnet då?

Erik: Alla de tillfällen då jag landar i min kropp och använder mer av min kropp. Då trivs jag som tusingen. En av de anledningarna till att jag trivs så extremt bra på scenen är att jag i vardagslivet är som många andra, jag sitter framför en dator och mitt rörelsemönster är väldigt förväntat men när jag är på scenen är det ut med armarna, mycket högre röst, kommenderar, skrattar. Jag använder min kropp mycket mer. Så på scenen trivs jag väldigt bra men alla former av träning, frigörande andning. Jag höll på väldigt mycket med improvisationsteater så platser där jag är närvarande i sinne och med min kropp.

Anna: Vad tränar du?

Erik: Jag tränar yoga, crossfit och så cyklar jag precis överallt.

Anna: Har du cyklat hit då?

Erik: Ja, jag cyklade hit också.

Anna: (skrattar) Då kanske det är din cykel jag gick in i på vägen hit. Nej (skrattar).

Erik: Ja, precis. Jag minns att jag körde över någon, jag hörde något konstigt ljud och nåt skrik.

Anna: Ja, precis. Hunden gnyr. Jag kom ju innan dig så det var nog inte din cykel men det är fantastiskt vad bra folk är på att ställa sina cyklar överallt. Du gör inte det, va?

Erik: Nej, nej, nej. Herregud nej.

Anna: Du, jag ska be Ulf att komma in för att vi ska få nåt för smaksinnet. Doftsinnet också kanske.

Erik: Det är lustigt för jag håller fortfarande mina ögon slutna för det känns som det mest normala. Öppnar jag dem känns det onormalt.

Anna: Men öppna dem då. Nu hypnotiserar jag dig, öppna dina ögon Erik.

Erik: Jag minns en händelse många år sen, säkert tio år sen, då jag är uppe på vinden. Nu är det någonting som rör vid min hand.

Ulf: Du får en öppnare.

Erik: En öppnare, okej.

Ulf: Där har du en flaska som du ska använda öppnaren på.

(Ljud av kapsyl som öppnas)

Erik: Okej, där.

Ulf: Sen beror det på hur pryd du vill vara.

Erik: Jag kan dricka direkt ur flaskan.

Anna: Nej men Ulf! Jag tycker att du ska uppmuntra honom att hälla.

Ulf: Vet du vad, Erik. Här har du ett glas.

Erik: Jag ska hälla.

(Ljud av porlande mineralvatten)

Anna: Så enkelt ska det inte vara (skrattar).

Erik: Nej, jag försökte komma undan där. Kom utanför min komfortzon här.

Anna: Det gick bra, va?

Erik: Gick jättebra.

Anna: Vinden, sa du?

Erik: För ett antal år sen så var jag på vinden och så släcks ljuset men jag känner ”Det är lugnt, jag är precis på väg ut”. Så jag öppnar dörren och går ner i trapphuset men där är det också helt becksvart. I en halv minut så är jag vettskrämd för jag fortsätter gå ner och tänker ”Har jag plötsligt blivit blind?”. Nu när jag öppnar mina ögon här så vet jag att det är lugnt och säkert, jag vet att jag ser. Men jag får den associationen.

Anna: Och du trodde allvarligt det?

Erik: Jag trodde det. ”Vad har hänt med min syn? Har jag gått och blivit blind här?” (skrattar). Jag gissar att det inte riktigt är så det brukar gå till men…

Ulf: Vem vet. Två skålar. En skål där och en skål där så får du liksom smaka dig fram.

Erik: Okej. Wow. Här känner jag att det är någon form av choklad. Jag tror att det är någon apelsinkrokant-liknande.

Anna: Det är det inte kan jag säga. Men det är choklad i alla fall, så det får du rätt för. Du har två olika… Nu vet ju inte jag vilken du tog. Jag ska smaka med, för jag vet ju vilka de är. Vilken skål tog du ur nu Erik?

Erik: Här kommer den. Där.

Anna: Så ska jag känna vad det är. Apelsin, Erik? Nej, nej, nej (skrattar). Nu retar jag dig.

Erik: Vet du, de har gjort ett psykologiskt test. Det var en hypnoterapeut som ville visa hur mycket vi äter med ögonen. Så de skapade ett experiment, folk togs till en ”diner” och först så fick de väl äta som vanligt och sen när de kom tillbaka nästa dag så fick de äta samma typ av måltid, fast nu med en ögonbindel och i experimentet så var det att när du inte såg maten så åt du mindre.

Anna: Åt mindre?

Erik: Du äter mindre. Det finns säkert flera olika skäl till det men en variant är att vi har en slags inlärd idé om att vi ska äta upp det som vi ser finns kvar på tallriken. Den andra aspekten kan jag tänka mig är att vi äter och lockas av maten så att vi helt enkelt ser maten och njuter av den och därför vill vi äta mer. Men sen är det också att när vi inte ser längre så börjar vi känna efter. ”Hur känns det? Är jag mätt eller är jag inte mätt?”.

Anna: Intressant. Ulf? Äter folk mindre här? (skrattar)

Ulf: Nej, jag skulle inte säga att folk äter mindre men jag tror att det ligger någon slags sanning i det här beteendet att vi äter så länge vi ser. Om vi inte ser så blir det ju saker kvar på tallriken som vi kanske missar. Det kan jag själv uppleva ibland att jag kanske inte har vart på en region av tallriken och plötsligt så ligger det en stor broccoli där liksom som kommer solo för sig själv på slutet för att jag inte har varit och sökt överallt för att jag har vart lite slarvig.

Erik: Aha, vad fascinerande.

Anna: Intressant.

Erik: Jättefascinerande.

Anna: Tillbaks till chokladen nu, Erik. Du kommer inte undan här.

Erik: Jag hade hoppats på att du hade glömt bort.

Anna: Nej, nej. Sen har du en sort till. Vill du testa den innan du får…

Erik: Det är päron. Den som jag trodde var apelsinkrokant är egentligen päron.

Anna: Ja, bra.

Erik: Och nu testar jag.

Anna: Nästa är nog svårare tror jag.

Erik: Känns som att det bara är ren choklad.

Anna: Den är svårare. Det ska vara en touch av någonting i.

Erik: När du förlorade synen, vad gick du igenom för olika tankeprocesser? Jag gissar att det fanns väldigt mycket rädsla och panik men var hittade du lugnet?

Anna: Det är ju en process. Jag tror nästan att det var värre innan jag blev blind när jag förstod att det skulle bli så för att jag hade ju en massa föreställningar som alla vi människor har om det vi inte känner till.

Erik: Ja, förstås.

Anna: Sen när det väl hände var jag så himla inriktad på att jag skulle bli självständig. Jag hade ju goda förebilder runt mig som hade förlorat synen tidigare, som jag liksom kunde identifiera mig med och ställa massa frågor till. I början var det väldigt ”Jag ska klara allting själv”. Jag åkte tunnelbana, jag gick runt själv tills jag insåg ”Oj, vad mycket energi det här tar” och jag kände också när jag åkte tunnelbana att jag var ganska rädd. Jag var nära att trilla ner en gång på spåret, till exempel. Så då började jag väl någonstans inse att det är jättebra att man kan klara sig själv och vara självständig men till vilket pris? Idag tar jag ju mer hjälp. Jag är väldigt självständig fortfarande och har till exempel åkt tunnelbana och gått hit med min ledarhund idag och det är ju väldigt, väldigt skönt men om jag en dag känner att jag är väldigt trött försöker jag åka färdtjänst eller ta en taxi. Sen är det ju såklart en sorg som dyker upp lite då och då.

Erik: Jag vet inte om du lekte den leken eller hade den diskussionen någon gång när du var barn eller tonåring ”Vilket skulle du välja, att bli blind eller att bli döv?”.

Anna: Den frågan har jag fått som blind med ett par gånger.

Erik: (skrattar) Du har det? Men de har vetat om att du är blind?

Anna: Ja, ja, ja. Det är ju en jättekonstig fråga.

Erik: Det är en pest eller kolera-fråga. Vad den egentligen berättar är att om du har att välja mellan två onda ting, som man egentligen beskriver det som, vilket av de här känner du verkar vara minst ont?

Anna: Om man nu kan ge ett svar, det tycker jag väl egentligen inte att man kan för man kan ju inte föreställa sig det innan, men jag kan ändå känna att jag trivs med mitt liv. Jag tycker jag har ett fantastiskt liv men jag hade nog haft svårt att inte kunna höra någonting för att när du inte ser så kan du i alla fall kommunicera med alla. Det krävs ju att kunna teckenspråk och de du möter måste kunna teckenspråk och det skulle jag tycka var jobbigt men det där är så individuellt.

Erik: Jag börjar själv tänka att nu när jag sitter här i mörkret och pratar med dig så vet jag att om det skulle ske att jag inte kunde se någonting så kan jag fortfarande hypnotisera personer eftersom att jag fortfarande kan kommunicera och påverka dem och jag hör vilka de är. Det som jag tänker är ”Hur skulle det funka att stå på scenen och hypnotisera människor live?”. Då skulle man behöva ha någon som ledde en runt och visade.

Anna: Du skulle ju säkert fortsätta med det.

Erik: Ja.

Anna: Och ha hjälp precis som jag har när jag är ute och modererar konferenser. Men tillbaks till chokladen igen, Erik! (skrattar)

Erik: Precis. Vi ska inte prata om livet och de djupa sakerna när vi kan försöka avgöra vad det är för typ av choklad!

Anna: Folk kanske undrar ”Vad var det nu för choklad?”. Har du någon gissning?

Erik: Jag har ingen aning faktiskt.

Anna: Blåbär.

Erik: Är det blåbär?

Anna: Mm.

Erik: Jaha.

Anna: Men du, berätta lite om din uppväxt.

Erik: Jag växte upp med en mamma och pappa. Pappa var, när han var 19 år, i Polen och fann att det kommunistiska Polen var alldeles för stängt och slutet och han som var väldigt äventyrslysten såg att det inte fanns en framtid där så han och en vän tog en segelbåt, en regatta, och flydde till Danmark. Några år senare hamnade han i Sverige i Stockholm och så är han på Skansen och får syn på min mamma som är 16 och han själv är 23 och min mamma dansar redan på den här dansbanan med en kille men min pappa kliver fram och säger ”Du, jag var här först” och tydligen var det att han friade till min mamma redan den kvällen och min mamma kommer då tydligen hem till sin mamma, min mormor och säger ”Jag har träffat en kille och han ser lite lustig ut” men de är fortfarande gifta nu och i 70-80-årsåldern. Det som jag hade som min passion väldigt tidigt var musiken, jag spelade trumpet. Då gick jag all in för det. Sen, när jag var i 19-årsåldern så upptäckte jag journalistiken och gick all in för det och nu i vuxen ålder upptäckte jag hypnosen och gick all in för det. Det finns ju de där personerna som tycker att många saker är roliga och spännande. Jag har hittat en grej och snöat in mig på det men det som har följt mig hela tiden är intresset för personlig utveckling.

Anna: Hur kom du in på hypnos?

Erik: När jag var 21 var jag på ett utbytesprogram i USA i Chicago och då var det en hypnotisör som kom till skolan och hade en hypnosshow, väldigt lik det jag har själv idag. Han bad om frivilliga och jag rusade upp på scenen för jag tyckte att det lät jättespännande och kul och då blev jag hypnotiserad på scenen men det jag tar med mig därifrån är känslan av ett inre lugn, en närvaro, en glädje som jag aldrig hade upplevt tidigare och det kombinerat med att jag insåg att det är en fantastisk underhållningsform fick mig att tänka ”Det här vill jag ha i Sverige”, men Sverige var inte riktigt redo för det då och jag hade redan påbörjat min journalistkarriär så det var först många år senare som jag tog upp det.

Anna: Men om du skulle beskriva vad hypnos är, vad är det som händer rent fysiskt?

Erik: Vår hjärna gör intressanta saker. Den gör alltid exakt det den tror att du vill att den ska göra, den kommer vilja ta dig bort från smärta och lidande mot njutning, den vill hålla dig kvar i det som känns välbekant men det viktiga är att den enbart svarar på bilderna och orden i ditt huvud. Det betyder att om jag säger någonting väldigt specifikt till en hjärna och ger personen instruktionen ”Du kan inte se din scarf”, då kommer det innebära att hjärnan kommer exkludera allting som har att göra med scarfen. Vi människor har en enastående förmåga att komma ihåg att glömma bort så jag ger helt enkelt hjärnan instruktioner på ett sånt sätt som hjärnan accepterar. Jag talar som sagt inte till det medvetna sinnet. Det undermedvetna sinnet är mer som en dator, den är okritisk. Om jag säger någonting till dig så kommer det automatiskt fastna för det finns inget kritiskt filter som plockar bort det. Så om jag säger till en person ”Du kan inte se din scarf eller din sko fram tills det att jag rör dig vid din panna” så är det den idén som hjärnan kommer att acceptera. Men som sagt måste jag plocka bort den kritiska, analytiska faktorn först. En kompis till mig är psykolog och vi har studerat hypnos tillsammans i Storbritannien och han var sen till ett flygplan och när han kommer till flygplatsen och står precis för att kliva ombord på flygplanet så ser han ett ungt par. Hon står och skriker på honom, han står och gråter och skäller tillbaka och han förstår det vi säkert alla förstår. Han går fram till henne och säger ”Är din man rädd för att flyga?” och hon säger ”Ja.” ”Är det okej om jag hjälper honom?” ”Självklart” och så ger han honom ett antal instruktioner och plötsligt har han världens största leende på läpparna och kliver rakt in på flygplanet och hon har då suttit och sagt ”Kliv ombord. Det är väl ingen fara. Statistiskt sett så är det säkert att flyga, mycket mer säkert än någonting annat” men då talade hon ju till hans medvetna sinne som sitter och analyserar. En del av honom kan fatta att det som hon säger är sant, men han agerar inte som om det är sant för om vi skulle kliva in i hans hjärna så är det ju så att naturligtvis så har han skräckbilder, kanske ser han bilder på ett flygplan som störtar. Så här har vi ett scenario där han använder en hypnosteknik, och jag gör den också, där han går in och ändrar de här bilderna och gör till exempel så att han istället för att se sig själv störta sitter i en biosalong uppe i projektorsrummet och ser dig själv titta på en film där du är i den här filmen. Men på den här filmen så har alla Musse Pigg-öron på sig och då kommer han börja garva åt den här bilden. Vad sägs som att istället för att den här rösten som du hör, ”Jag kommer dö” istället är i din tumme och säger saker med en riktigt fånig röst ”Åh, jag är rädd för att dö”. På några minuter har vi fått till en förändring.

Anna: Det går så fort alltså? Man kan göra det så fort?

Erik: Man kan göra det så fort.

Anna: Vad kan man använda hypnos till? Nu har du berättat nåt exempel på det men det finns ju lite olika sätt förstår jag?

Erik: Massvis med saker. Du kan göra hur mycket som helst. Eftersom att alla människor har idéer som begränsar dem kan man ändra de begränsande idéerna. Man kan gå in och stärka människors självförtroende, hjälpa de bli av med en fobi, nå sin idealvikt och behålla den, stå och tala inför publik och känna sig lugn och trygg med det. Man kan hjälpa människor vars händer skakar okontrollerat.

Anna: Men hur kan man göra det? Är inte det något fysiskt?

Erik: Det finns olika varianter. Det finns medicinska orsaker och om det är medicinska orsaker så är jag inte där för att bota några sjukdomar. Men det kan finnas psykologiska orsaker till varför någon har någonting. De kan ha blivit skrämda som barn till exempel, eller inte blivit sedda som barn, då vill de bli sedda som barn och kommer på ”Hur kan jag bli sedd? Jo, jag låter mina händer skaka. Då får jag uppmärksamhet” och så hänger det kvar.

Anna: Men kan alla hypnotiseras?

Erik: Ja, alla kan bli hypnotiserade eftersom vi alla är mottagliga för påverkan. Om du inte var det så hade du aldrig kunnat lära dig någonting.

Anna: Finns det människor som är lättare eller svårare?

Erik: O ja. Man brukar prata om att 50% är ”naturals” och 50% är såna som behöver lite längre tid. Det är alltså att personer som går och pratar i sömnen är väldigt mycket lättare att hypnotisera än de som inte gör det.

Anna: Varför det då?

Erik: De övar ju på det här tillståndet varje natt, på att gå in och leva sig in i någonting så att det blir sant.

(borrande ljud)

Anna: Gud, vad de håller på!

Erik: Ja, de håller på och borrar här (skrattar).

Anna: Kan du inte hypnotisera dem att vara tysta?

Erik: När det är störande ljud och jag ska hypnotisera en person säger jag till personen ”Alla ljud som du hör kommer bara få dig att gå djupare, du kan gå djupare än alla de ljuden” så vi kan sitta och hypnotisera publiken, det tycker jag låter som en alldeles utmärkt idé.

Anna: Ja, precis. Jag tänker att jag nog hade varit en svår människa att hypnotisera för jag är en sån kontrollmänniska.

Erik: Folk säger alltid ”Jag är en sån kontrollmänniska, jag kan inte bli hypnotiserad” men det finns ju också tillfällen när du släpper kontrollen, när du bara låter det hända. Du hör en favoritlåt och då är det inte ”Jag måste höra varenda takt här och höra exakt vad de säger” utan du bara följer med i den upplevelsen.

Anna: Men det måste bygga mycket på tillit till dig då, som du sa?

Erik: Det är väldigt mycket tillit men vi har ju blivit påverkade av personer som vi inte har nåt förtroende för heller. Hur mycket har Coca-Cola inte berättat saker för oss om att det är världens bästa dryck och vi har accepterat den idén trots att vi vet att det är dåligt för oss. De har upprepat det så många gånger med sån auktoritet och sån emfas att vi litar på att det är sant trots att vi kanske inte har förtroende för The Coca-Cola Corporation.

Anna: Ulf?

Ulf: Ja.

Anna: Du har ju blivit hypnotiserad.

**:::: ANNONS ::::**

Anna: Nu till vår fantastiska samarbetspartner Swedavia och ledsagare Håkan Sevegran som jag följer med på jobbet på Arlanda.

Håkan: Nu står vi alltså i den stora bagagehallen på terminal fem.

(pipande ljud)

Och i den här hallen finns det då…

Anna: Det piper nu! Varför det?

Håkan: Nu piper det för att bagaget börjar komma från New York.

Anna: Och här ledsagar du också?

Håkan: Här ledsagar vi alla som behöver hjälp så vi tar de hela vägen från flygplanet, genom passkontrollen, hämtar bagagevagnar eller vad det nu är som behövs för att ta allting vidare ut, både resenären och väskan eller hundar också faktiskt.

Anna: Hur hittar ni väskorna till de som ni ledsagar? Det är mycket väskor.

Håkan: Det är mycket väskor. Då får vi först identifiera hur många väskor det är och så får vi lära oss vad väska heter på flera språk och så får vi på nåt sätt ta reda på vad det är för färg, form eller om den har nåt speciellt kännetecken. Sista vägen ut är att ta fram bagagetaggen och verkligen säkerställa att det är deras väska och det gör vi alltid när väskan är identifierad. Sen går vi tillsammans ut genom tullen.

Anna: Har du nåt tips på hur man kan göra med sin väska för att det ska bli lättare för er att känna igen den om man ledsagar någon med synnedsättning?

Håkan: Det är ju jättebra om man på ett tydligt sätt kan beskriva hur väskan ser ut och kanske ha ett kännetecken på väskan, helst en klisterlapp eller en stor, färgad rosett eller någonting som verkligen sticker ut. Är man osäker på vad färgen heter på svenska eller om man har svårt med att prata kan man gärna ha en bild på sin väska som man kan ta fram och visa i telefonen eller på annat sätt.

Anna: Juste, det var ju smart. Det har jag aldrig tänkt på.

**:::: ANNONS ::::**

Ulf: Jag har blivit hypnotiserad och det var lite åt terapi-hållet som det handlade om. Det var väldigt spännande för det kom rätt mycket drömska eller bilder som var rätt annorlunda skulle jag säga.

Erik: Det är det jag tycker om, man får tillgång till en annan del. Kunskap är ändligt men fantasi är inte det och när vi har fått tillgång till vår fantasi så gör det att vi plockar bort det rationella.

Anna: Hur kände du dig efter att du hade fått hjälp av hypnos, Ulf?

Ulf: Jag kan bara skriva under vad som sades nyss, att det är härligt att vara inne i en värld. Jag kände mig ganska befriad. Jag kände att det var härligt.

Erik: Fick du det resultat du hade önskat? För det är en sak att hypnosen i sig var behaglig men det man vill ha är själva resultatet.

Ulf: Jag tror inte att jag hängde med på tåget tillräckligt länge för att det skulle hända. Det är härligt att få behandlingen men…

Erik: Det behöver inte dröja sig kvar och det är det som är själva utmaningen med hypnos. Vi vill att det ska hänga kvar. Jag kan ta ett exempel som är helt okej att dela med sig av. För nio år sen när jag var ny så hypnotiserade jag en kvinna som ville sluta röka men hade inte lyckats göra det på egen hand. Det jag då förstärkte hos henne var alla skäl till varför hon vill sluta. Jag vred upp smärtan och njutningen med att äntligen vara fri från tobak och det är det som är själva grejen. Jag vill inte att hon bara under den stunden ska känna ”Under den här timmen som Erik jobbade med mig är jag rökfri”. Det tjänar ingenting till utan jag vill ha det som vi kallar för en posthypnotisk suggestion, alltså att hon accepterar en instruktion även efter att hypnosen är över. Nu har det gått nio år och jag träffade henne för en andra session för någonting helt annat men hon har inte rökt de här senaste nio åren.

Anna: Men man kan väl få återfall till att börja röka igen även om det håller i ett tag?

Erik: Ja, men då vet man att personen slutade göra det som fungerade och då är det bara att fylla på. Då kör man en vers till.

Anna: Jaha, Ulf, ska vi köra lite musik?

------------------------------------------  
Pausmusik  
------------------------------------------

(Gitarrspel och sång)

*Det är en blind date med livet*

*En maskerad*

*En jätteuppsättning på livets estrad*

*Där människorna komma*

*Och människorna gå*

*En blind date med döden*

*Som jag inte kan förstå*

*Det är vi som ska träffas*

*I vårt sceneri*

*Vi är statisterna som vunnit i livets lotteri*

*Vi får bära facklan*

*Och ännu en bit*

*En blind date till morgondan’*

*Ifrån döden, en respit*

*Och vår olikhet är en grund att bygga på*

*Och i mörkret vill jag hjälpa dig att gå*

*Rensa i tanken*

*I rädslans palats*

*Så att alla i världen ges utrymme och plats*

*För då kan vi mötas*

*I ödmjuk respekt*

*Och livet är ett äventyr*

*Och nu är tanken väckt*

*Vår olikhet är en grund att bygga på*

*Och i mörkret vill jag hjälpa dig att gå*

*Det är en blind date med livet*

*En maskerad*

*En jätteuppsättning på livets estrad*

*Där människorna komma*

*Och människorna gå*

*En blind date till morgondan’*

*Är det bästa vi kan få*

------------------------------------------  
Samtal med gästen  
------------------------------------------

(applåder)

Erik: Super! Härligt.

Anna: Men du, tillbaks till hypnosen. Det finns ju jättemycket fördomar och föreställningar om vad hypnos är. Vad skulle du säga är den vanligaste fördomen?

Erik: Den största är att det skulle vara farligt. Det är ju helt enkelt så fel som det kan bli. Hypnos är inte mer annorlunda än att människor sluter ögonen och föreställer sig saker som någon annan berättar för dem. En annan sån idé som folk har är att man skulle kunna fastna i hypnos. När jag uppträder så har jag alltid skämts om jag säger att det finns de som säger ”Tänk om jag blir hypnotiserad av dig på scenen och så dör du. Kommer jag fortfarande vara hypnotiserad?”. Då säger jag alltid ”Jag blir alltid förvånad när jag hör den typen av frågor för jag har precis dött och du bryr dig om dig?”. Det klart att du inte kan fastna i hypnos för du kan inte fastna i något mentalt, känslomässigt tillstånd alls.

Anna: Men kan det aldrig gå fel under en hypnos?

Erik: Det kan alltid gå fel i alla former av kommunikation men det betyder ju inte att personen som man jobbar med kommer att acceptera den idén. Om jag säger en sak till dig, jag ska egentligen säga ”Du känner dig starkare och starkare” men råkar i själva verket säga ”Nu kommer du hoppa ut från fönstret” så vet en del av dig att det inte är bra för dig. Det undermedvetna sinnet har en funktion och det är att skydda dig.

Anna: Så man kan inte få en människa att göra vad som helst under hypnos?

Erik: Nej, det går inte. Däremot kan man få människor att göra nästan vad som helst med kommunikation och påverkan. IS eller vissa sekter jobbar så mycket med att frånta personer deras egen vilja, deras egen moraliska kompass. Vi kan alltid påverka människor till att göra saker som man inte trodde att vi skulle kunna göra men i en vanlig hypnossession så är det ju inte någonting sånt som dyker upp. De är där för att sluta bita på naglarna liksom, om jag då säger ”Gå med i en dödssekt” kommer de öppna ögonen och ge mig en dålig recension på Google liksom.

Anna: Den här filmen Get Out handlar ju om en man som blir hypnotiserad mot sin vilja. Kan det hända då?

Erik: Ja, visst. Om vi tar bakgrunden i den här historien så är det en svart man som åker med sin flickvän till hennes föräldrars hus. Hon är vit, han är svart och det han inte känner till om den här familjen, utan att avslöja för mycket, är att de har hemska planer för honom. Och då säger mamman i familjen ”Jag är terapeut och kan hypnotisera dig till att sluta röka” för han står där och röker. ”Nej tack” säger han. Men en kväll när han inte riktigt kan sova så passerar han hennes arbetsrum och så säger hon ”Välkommen in, slå dig ner här” och hon är en äldre kvinna, han är en ung, stark man. Han har ingenting att frukta. Så säger hon ”Jag kan hypnotisera dig” ”Nej tack”, säger han, ”Det är bra, jag vill inte” ”Okej” säger hon, vilket får honom att koppla av ännu mer. Hon har ju lovat att hon inte ska hypnotisera honom. Det som händer här är faktiskt någonting som man faktiskt kan göra. Hon har en tekopp i handen och vilka associationer har vi till tekoppar? Det är lugnande.

Anna: En trevlig stund.

Erik: En trevlig stund, lugnt. Hon sitter där och rör runt i koppen med det här ”klink, klink, klink” vilket i sig är ett väldigt monotont ljud. Sen sitter de vända mot varandra i såna här stor Chesterfield-fåtöljer vilket betyder att han inte kan vända sig någon annanstans och det enda som finns i fokus är hon och det händer ingenting annat i rummet förutom hennes röst och det här ljudet. ”Covert hypnosis” som det kallas går att göra, du kan hypnotisera människor utan deras uttryckliga önskan och viljan. Men sen finns det ju, utan att avslöja för mycket, mer hemska planer för honom än någon annan vanlig människa skulle ha.

Anna: Det där kan jag ju tänka mig att folk blir rädda för, att man ska kunna bli hypnotiserad mot sin vilja.

Erik: Vi människor blir hypnotiserade mot vår vilja precis hela tiden i en form. Reklam fångar uppmärksamhet, det är snygga människor som springer ner för en strand och det är en catchy jingel och om man bara tittar på hur folk är fångade i trans av sina mobiltelefoner. Vi blir hypnotiserade hela tiden så det vi egentligen skulle kunna säga är ”Hur kan jag välja att bli hypnotiserad och få de budskap som jag verkligen vill ha i mitt huvud?” Glassbilsljud finns där på grund av repetition, men det betyder att vi också kan lägga in andra saker i våra hjärnor. Att lovprisa sig själv är en fantastisk form av självhypnos. ”Jag är bäst, jag är underbar, jag är älskad av alla, jag tycker om mig själv, jag duger som jag är”. Muhammad Ali var en sån som sa ”I’m the greatest. I said that to myself even before I knew I was.”. Min mentor Justin i USA var polare med Muhammad Ali och kan bekräfta att han gick runt och sa ”I’m the greatest. I’m the greatest.”

Anna: Så det är det man ska göra?

Erik: Ja! Om det finns någonting man ska ta med sig från det här samtalet som vi har haft här är att se till så att man inte tar in kritik och att man börjar ta in allting som lovprisas. Den röst som påverkar oss starkast, den person som kommer påverka oss mest genom hela livet är vi själva. Så de ord som jag säger till mig själv blir min sanning och det jag fokuserar på växer.

Anna: Om man nu kan få någon att bli hypnotiserad mot sin vilja som i den här filmen, då skulle man i princip kunna få en människa att gå ut och döda någon eller?

Erik: Att använda hypnos för att få någon att gå ut och döda är en väldigt omständlig version. Man ska sitta ner, sitta och prata, bygga förtroende. Det är en väldigt långsam process. Vill man ha en snabb process för att få folk att göra vad man vill kan man ta fram ett vapen, rikta det mot pannan och säga ”Jag skjuter dig om du inte går in och rånar den här banken”.

Anna: Ja och sen finns det också inbyggt i oss att vi känner när det är någonting fel, vi hoppar inte ut från fönstret till exempel.

Erik: Vi människor har en oerhört stark intuitiv förmåga.

Anna: Skulle du själv kunna använda hypnos i din vardag för att utnyttja andra, få någon att städa till dig och gå ut med soporna så att du slipper?

Erik: Vi människor svarar otroligt bra på reciprocitet, det vill säga att om jag gör någonting för dig så kommer du att instinktivt vilja göra någonting för mig. Det är inte hypnos men däremot så vet jag att om jag idag hjälper dig att flyttstäda och jag imorgon frågar dig ”Du, skulle du kunna hjälpa mig med den här översättningen från svenska till blindskrift” till exempel så kommer du göra det, men om jag låter det gå två år så kanske du har glömt bort. Då finns det mentalt inte kvar i ditt huvud att jag hjälpte dig flyttstäda. Då blir avståndet till ditt ”ja” längre. Men det handlar fortfarande inte om hypnos.

Anna: Så man kan inte liksom hypnotisera någon ”Nu får du ta soporna”?

Erik: En av mina handledare i Sverige inom hypnos berättade en historia, nämligen att hennes dotter hade problem med matematik när hon gick i skolan. Hon studerade och det gick jättebra när hon studerade men så fort hon hamnade i ett matteprov så låste det sig. Hon fick blackout och presterade väldigt dåligt. Hon kom då till sin mamma som är psykoterapeut och hypnotisör och sa ”Kan du hypnotisera mig?”. Mamman säger ”Visst, inga problem.” Det här är kvällen före provet. Hypnos, hypnos, hypnos. ”Det kommer gå jättebra på provet”. Men så tittar hon över axeln och märker ”Juste, vi har ju hunden”. Så hon säger till dottern ”Jag kommer räkna från ett till fem, när jag når fem kommer du vara ute ur hypnos, inte längre vara hypnotiserad. Du kommer vara pigg, fräsch, utvilad och må fantastiskt bra i både kropp och själ. Imorgon bitti kommer du skriva provet fantastiskt bra, det kommer gå alldeles utmärkt men på fem så kommer du få en oerhörd lust att gå ut med hunden. Ett, två, tre, fyr, fem.” Dottern går ut med hunden, kommer tillbaka, borstar tänderna och sen skriver hon provet och det går jättebra. Så visst går det att göra det men det finns ju ett förtroende där och hon har ju inte bett om något som stridit mot dotterns värderingar.

Anna: Nej, precis. Men jag tänker att nu sitter väl lyssnarna och tänker ”Ska inte Erik hypnotisera Anna eller Ulf” och sådär. Skulle du kunna göra det eller?

Erik: Ja, jag kan helt klart och om man går in på Youtube så ser man hur många videos som helst där jag hypnotiserar människor. Det som jag ser som en utmaning här är att om lyssnarna lyssnar på det här och jag kör min induktion, alltså mitt sätt som jag använder för att hypnotisera människor, så kommer lyssnarna faktiskt att bli hypnotiserade vilket betyder att även om de inte tror det så är det det som kommer hända vilket betyder att jag inte vill ta ansvar för om det är någon som lyssnar på det här och kör bil och blir hypnotiserade. Jag kan hypnotisera dig och sen kan du återberätta hur det var för någon eller att vi tar de första meningarna och sen klipper vi bort vissa bitar. Det är en variant som vi skulle kunna göra, men att vi inte kör hela grejen i själva podcasten.

Anna: Men ska vi köra då så kan jag klippa?

Erik: Ja, det är jättebra.

Anna: Ulf, är du med då? Ska vi köra så säger vi till lyssnarna att vi kommer klippa i det här så att man inte kommer bli hypnotiserad om man lyssnar på det helt enkelt.

Erik: Nej, helt klart.

Anna: Sitter du ner, Ulf?

Ulf: Ja.

Anna: Jag blir nästan lite nervös för jag har aldrig gjort det här.

Erik: Jag kan säga att jag aldrig har hypnotiserat någon i fullständigt mörker så för mig blir det här också en fantastisk upplevelse, så tack så mycket för den. Om ett ögonblick så kommer jag be dig att sluta ögonen. Slut inte dina ögonlock riktigt än utan titta bara i den riktning som du hör min röst komma från. För om ett ögonblick så kommer jag räkna från fem ner till ett och på nummer ett så kommer dina ögon att stänga och låsa sig och ju hårdare du försöker öppna dina ögon på nummer ett desto omöjligare blir det för dig. Faktum är att det finns ingenting du kan säga, göra eller tänka som kan få dina ögon att öppna sig. I själva verket är det enda sättet dina ögon kommer att öppnas på om jag kommer till dig personligen och rör dig vid din panna. Vill du att det ska hända, förvänta dig att det ska hända, se det hända.

(Gitarr och munspel)

Erik: Anna, hur känns dina ögon?

Anna: De sitter fast.

Erik: De sitter fast. Trodde du att det skulle funka på dig?

Anna: Nej.

Erik: De sitter fast. Du kan inte öppna ögonen? Hur känns dina ögon?

Anna: Som klister.

Erik: Som klister, okej. Ulf, hur känns dina ögon?

Ulf: De känns bara väldigt slutna.

Erik: Det här är alltså så det kan upplevas att vara synskadad och inte kunna få upp sina ögon. Snacka om ett öde värre än döden. Berätta för folk som lyssnar, känner du att du är hypnotiserad Anna?

Anna: Nej, det känns bara som att jag inte kan få upp ögonen. Jag hör ju dig.

Erik: Ja, du hör mig. Så du kan höra mig. Du är inte medvetslös.

Anna: Jag försöker få upp ögonen.

Erik: Men det går inte?

Anna: Nej (skrattar).

Erik: Och då har jag pratat med dig i mindre än fem minuter.

Anna: Det är jättekonstigt.

Erik: Det här är alltså det vi pratar om är ordets makt. Jag har alltså använt ord för att påverka dig på flera olika plan. Jag har använt ord för att påverka dig fysiskt, psykologiskt, känslomässigt och som du märker har jag använt bilder i ditt huvud för att sluta dina ögon, men också ord av att de är hopklistrade och sammanpressade. Jag har använt den typen av ord för att berätta för dig att du inte kan öppna dina ögon. Enda sättet som dina ögon kan öppnas på är om jag kommer fram och rör dig vid din panna. Nu vet inte jag riktigt var du är någonstans. Så vi blir sittande här. Vad tråkigt. Vi kan göra så att enda sättet dina ögon kan öppnas på är att du säger ”Jag är nöjd” men du måste säga det riktigt högt för annars kommer de förbli slutna. Du måste säga det riktigt högt med övertygelse. Ni kan sätta igång.

Ulf: Jag är nöjd.

Anna: Jag är nöjd.

Erik: Anna hur gick det då, då?

Anna: Ögonen är öppna.

Erik: Ögonen är öppna. Perfekt.

Anna: Det är nästan så att jag fortfarande inte tror att det är sant. Vi måste göra det en gång till (skrattar). Är dina ögon öppna, Ulf?

Ulf: Ja.

Anna: Vad häftigt.

Erik: Ja.

Anna: Om det är någon som lyssnar på det här och man känner själv att man är sugen på att bli hypnotisör, hur blir man det?

Erik: Jag har ju kurser där jag lär människor att hypnotisera.

Anna: Var utbildade du dig någonstans?

Erik: Jag utbildade mig i Las Vegas och sen har jag haft lärare som är tidigare hypnoterapeuter och uppträtt i Las Vegas och New York.

Anna: Krävs det någon slags certifiering för att man ska få lov att utöva sitt yrke sen?

Erik: Nej, jag får enligt socialstyrelsen inte boka sjukdomar men vad det betyder är att jag inte får gå runt och säga ”Du är fri från cancer”. Men vem sjuttsingen gör det?

Anna: Vad skulle du säga är viktiga egenskaper för att bli en bra hypnotisör?

Erik: Framförallt är det lyhördheten, nyfikenheten, att vara detektiv. För det är någonstans så att när jag jobbar med en person så hör jag var de har sina begränsade övertygelser och då får man ändra den idén. Så att vara lite detektiv och också ha tillit till sina egna ord, lita på att de historier som kommer fram är bra och att det kommer gagna personen.

Anna: Hur var det att hypnotisera oss nu här i mörkret då?

Erik: Det var fantastiskt häftigt. Jag lär mig saker här också, att jag behöver inte se personen för att kunna hypnotisera dem och det är en bra insikt för mig också.

Anna: Vi ska avsluta med lite snabbfrågor, Erik.

Erik: Yes.

Anna: Yes, är du redo?

Erik: Japp.

------------------------------------------  
Snabbfrågor  
------------------------------------------

Anna: Te eller kaffe?

Erik: Te.

Anna: Chips eller smågodis?

Erik: Chips.

Anna: Spara eller spendera?

Erik: Mer åt spara men jag vet också att när jag spenderar saker så är det saker kopplade till min personliga utveckling. Väldigt mycket med kurser och träningskort.

Anna: Hemmakväll eller utekväll?

Erik: Utekväll.

Anna: Prata eller lyssna?

Erik: Prata.

Anna: Globetrotter eller sommarstuga?

Erik: Globetrotter.

Anna: TV-program Debatt eller Idol?

Erik: Idol.

Anna: Kött eller vegetariskt?

Erik: Vegetariskt.

Anna: Umgås med barn eller vuxna?

Erik: Vuxna.

Anna: Katt eller hund?

Erik: Hund.

Anna: Skriva eller läsa?

Erik: Skriva.

Anna: Händig eller tummen mitt i handen?

Erik: Tummen mitt i handen. Jag ringer in hjälp så fort jag bara kan.

Anna: Och sista, ljus eller mörker?

Erik: Ljus.

Anna: Det väljer du fastän du sitter här i mörker?

Erik: Ja, precis. Förstår du vad jag lidit här den senaste timmen?

Anna: Ja, precis. Hur känns det nu då?

Erik: Det här känns mer och mer naturligt. Det som blir tydligt är att det finns en intuitiv känsla här som hjälper mig. Jag får öka mycket mer av min lyhördhet eftersom att jag inte kan se spelet i ditt ansikte.

Anna: Juste.

Erik: Så det är väldigt spännande.

Anna: Man kan läsa av ganska mycket med röst och ton.

Erik: Ja, verkligen. Personer som säger ”Jag mår jättebra” (med monoton röst) då vet vi att det kanske inte riktigt är helt sant.

Anna: Du, du ska få skriva i vår gästbok.

Erik: Självklart!

Anna: Här har du framför dig… Nu ska vi se bland chokladen här. Känner du här? Det kommer en bok.

Erik: Där är det någonting.

Anna: Ja. På den sida där det sitter ett gem högst upp kan du skriva vad du vill, din signatur och någonting som du vill.

Erik: Ja. Det här är jätteroligt ju. Tack Anna för att du förde mig till den mörka sidan. Erik.

Anna: Har du skrivit allt det nu? Vad fort!

Erik: Ja, men grejen är att det kommer ju inte vara läsbart, men det är helt okej. Nu vet lyssnarna vad jag skrivit här.

Anna: Tack. Tusen, tusen tack Erik för att du kom hit och för att jag fick testa hypnos för första gången.

Erik: Tack så jättemycket själv. Underbart att få hypnotisera i mörker första gången. Holy smoke.

------------------------------------------

Avslut  
------------------------------------------

Anna: Tack för att du lyssnat och är du nyfiken på att se hur hypnos kan gå till, gå in på min, Anna Bergholtzs, Youtube-kanal och se hur Erik hypnotiserar mig ute i ljuset. Vill du läsa mer om Erik och följa honom, gå in på hypnosshow.se . Där kan du också fylla i en prenumeration och få roliga filmer från Eriks hypnosshower. Höra av dig till oss gör du på e-post [hej@imorkretmed.se](mailto:hej@imorkretmed.se) och följ och gilla oss gärna på Facebook. Vår hemsida är imorkretmed.se och vi är tillbaks igen om två veckor. Vi hörs då.