

# Så botar du din ormfobi

Lena Evald behandlar allt från depressioner till skräck för spindlar

En fobi är en fobi när man undviker att göra saker som man skulle vilja göra.

– Som när jag hade ormfobi, då kunde jag inte ens se Kalle Anka på jularna, berättar Lena Evald. För där finns ju ormen som ligger och sover i Robin Hood.

Lena arbetade tidigare som handläggare på Socialtjänsten, hon har varit skolkurator och kan i dag kalla sig coach och terapeut i egna företaget Metaforen.

Lena arbetar efter en metod som kallas NLP och står för Neurolingvistisk programmering. Metoden kan bland annat användas för att bota just fobier.

– Jag kombinerar det med en metod som heter Time-Line. Behandlingen går ut på att man får tänka sig att man ser en film som handlar om en själv och när man utvecklade rädslan. Sedan går jag in och ändrar i filmen, berättar Lena.

– Patienten får se på sig själv och sina reaktioner utifrån och sedan till sist spela filmen så som man skulle vilja reagera i vissa situationer.

– Det som är så bra med den här metoden är att man inte behöver sitta och hålla i till exempel en orm för att bli av med sin rädsla. Det är fantastiskt att hjärnan kan göra jobbet.

**Ormar symboliserar** det manliga könsorganet, sägs det i bland. En del menar därför att ormfobi är lika med penisfobi.

– Det tror jag inte alls på, säger Lena bestämt. Jag blev rädd för ormar när jag var liten och hoppade ner i en jordkällare,

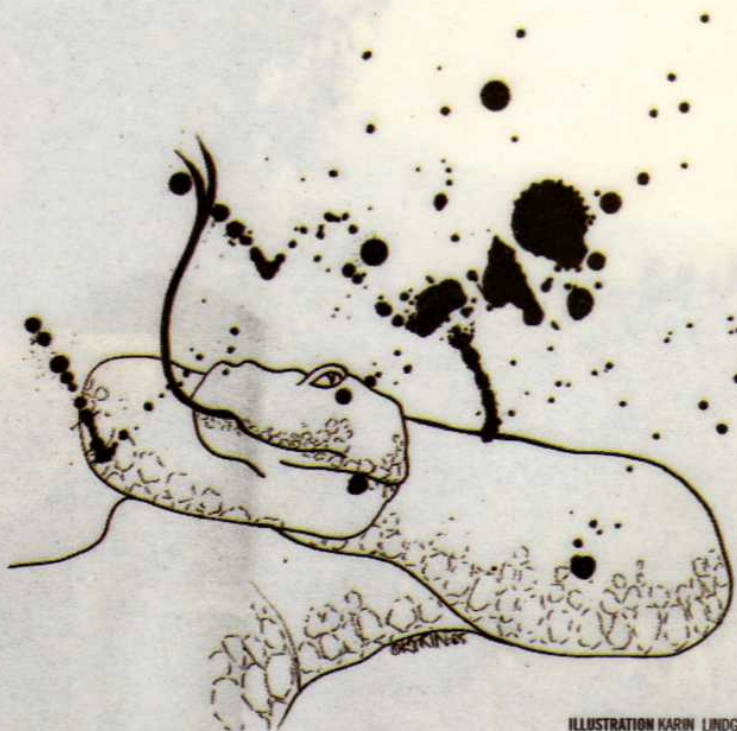


ILLUSTRATION KARIN LINDGÅRD

rakt ner i ett tjugotal ormar.

– Men däremot tror jag att fobier kan bero på att man har ett behov av något: att man inte känner sig bekräftad, till exempel. När man har en fobi så får man ju en massa folk runtomkring sig som bryr sig. Jag blev "den ormrädda Lena" för många, och då är man ju någon. Men detta är man inte alls medveten om själv.

När Lena sökte hjälp för sin ormfobi och blev frisk i ett nafs bestämde hon sig för att själv lära sig metoden som hjälpt

henne.

– Mitt examensprov var att gå in i Tropikcenter i Halmstad. Det funkar numera, säger Lena. Men jag har inte blivit ormtjusare precis.

**De flesta som** söker sig till Lena har dock andra negativa känslor än fobier. Panikångest eller depressioner till exempel.

– Många inom idrotten använder NLP. De ser hela filmen framför sig innan de tävlar, och fokuserar på hur de vill att de ska gå, säger Lena.

Den som vill veta mer om NLP kan surfa till [www.nlp-akademien.com](http://www.nlp-akademien.com)