



PSYCHOLOGIE : hypnose

Dagdromen à la carte

Nu Rasti Rostelli Vlaanderen weer diep in de ogen kijkt, linken we hypnose vooral aan citroenen die smaken als aardbeien of 'shake-als-Elvis'-opdrachten. Het doet de wetenschappelijke hypnotherapeuten zuchten. Zij steunen net op de medische kracht van hypnose.

:: Info op www.vhyp.be ; tel. en fax : 015 24 51 83.

Nee, met "Kijk eens diep in mijn ogen", zwevende lichamen en vorige levens heeft hypnose niets te maken. Wetenschappelijke hypnotherapeuten knokken al langer om hun techniek van die kermisattractiereputatie te zuiveren. Maar gemakkelijk is dat niet. Probeer maar eens het vertrouwen te winnen van een patiënt voor de helende kracht van hypnose, zolang entertainers als de Nederlandse hypnotiseur *Rasti Rostelli* argelozen laat kwaken als kikkers voor een volle zaal. Jammer, maar de showhypnose is nu eenmaal de enige hypnose waarmee het gros van de bevolking vroeg of laat in contact komt. Nochtans heeft die bitter weinig te maken met de wetenschappelijke hypnose - die van de artsen en de psychotherapeuten. Lijkt de ene magisch en sensationeel, de andere is *down-to-earth* en op zich weinig spectaculair, al kunnen de resultaten dat af en toe wél zijn.

De verwarring begint al bij het woord zelf. Ook al is dat afgeleid van het Oudgriekse woord voor slaap, met slapen heeft hypnose allerminst te maken. "Onder hypnose ben je net ongelooflijk geconcentreerd en bewust van wat er gebeurt", zegt psychotherapeut *Wilfried Van Craen*. Hij is auteur van het boek *Relaxatie en zelfhypnose in de praktijk*, geeft cursussen en opleidingen, en is bestuurslid van de *Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose Vereniging*. "Bij hypnose ga je zodanig in iets op, dat je jezelf loskoppelt van tijd en ruimte. Binnen die gefocuste aandacht word je dan ontvankelijk voor welbepaalde suggesties. En die suggesties kunnen helpen om grip te krijgen op zaken waarop je met je bewuste wil vaak géén grip hebt. Heel belangrijk bovendien : elke vorm van hypnose is zelfhypnose. De hypnotherapeut geeft aanwijzingen, maar de persoon moet het zelf doen. Daarom moet die gemotiveerd zijn om actief mee te werken. Eens de techniek onder de knie, hebben de meesten trouwens geen hypnotherapeut meer nodig."

Hypnose lijkt op het eerste gezicht sterk op relaxatie en - vandaar de etymologie - op slapen. Maar achter de schermen speelt zich iets helemaal anders af. Want hypnose laat relaxatie hand in hand gaan met concentratie. Een verrassende paradox, dat wel. Maar allesbehalve sensationeel. En om het al helemaal te demystificeren : elk van ons zou zichzelf wel al vaker onbewust hebben gehypnotiseerd. Huh ? "Natuurlijk wel", zegt Van Craen. "Nog nooit eens bij late uren een verlaten autosnelweg afgereden en opeens gevoeld dat je het laatste kwartier niet beseft of meegemaakt hebt ? Omdat je zo aan het denken was aan de vergadering of het etenje van daarnet ? De context van het hier en nu was je even kwijt, je was weg. Dat is een typisch voorbeeld van spontane zelfhypnose. Net zo wanneer je helemaal in een film of een boek opgaat en niet hoort dat iemand je al drie keer geroepen heeft." Is hypnose dan een vorm van dagdromen ? "Absoluut. Maar terwijl je bij dagdromen pas achteraf doorhebt dat en waarover je gedagdroomd hebt, gebeurt het bij hypnose wanneer en waarover jij dat wilt. Doelgericht dagdromen dus."

Onbewust genezen

De wetenschappelijke hypnose heeft uiteenlopende toepassingsdomeinen. Daarvan is de psychotherapie voorlopig de bekendste en de grootste. Van Craen : "Ikzelf gebruik hypnose bij de behandeling van psychische klachten altijd in combinatie met de technieken van de cognitieve gedragstherapie. De mix is heel effectief. Want terwijl cognitieve gedragstherapie pragmatischer is en via de bewuste geest werkt, speelt hypnose in op het onbewuste. Ik gebruik hypnose voor zeer uiteenlopende klachten, zoals angst, slaapstoornissen of slechte gewoonten als roken of nagelbijten. Een voorbeeld. Iemand die heel angstig is om voor een groep te spreken, doet onbewust vaak aan negatieve zelfhypnose : 'Ik zal blokkeren, domme dingen zeggen, blozen...' Net daardoor loopt het vaak verkeerd af. Logisch toch dat het ook omgekeerd werkt ? Via hypnotische sessies stellen de personen zich daarom de ideale situatie voor en geven ze zich positieve suggesties in de richting van het gewenste doel. Dat, in combinatie met een techniek van zelfcontrole vóór het eigenlijke moment, levert vaak behoorlijke resultaten op."

Waar de specifieke kracht van hypnose ligt ? "Het helpt het rationele denken te overstijgen. Want het eeuwige probleem in de psychotherapie is net de paradox om een zieke geest met diezelfde geest te genezen. Niet evident om een zieke geest te vragen anders over de dingen te gaan denken. Met hypnose maak je een onderscheid tussen de bewuste en de onbewuste processen, werk je op een metaniveau en schakel je de bewuste, negatieve response uit. Je omzeilt bij wijze van spreken de zieke, vermoeide geest."

Op zoek naar het trauma

Binnen de psychotherapie wordt hypnose vaak specifiek om hulp geroepen bij de verwerking van trauma's. Dat is ook waarvoor *Dirk De Wachter*, psychiater aan het Universitair Centrum *Sint-Jozef* in Kortenberg, hypnose het meest toepast. "Een traumabehandeling is tweeledig. Enerzijds verlichten we - onder meer via relaxerende zelfhypnose - de symptomen : de angst milderden, de persoon tot rust brengen. Anderzijds exploreren we de traumatische ervaring : onder hypnose brengen we de persoon terug naar de verkrachting, de overval, het ongeluk in kwestie. Soms is het zelfs alleen dankzij hypnose dat ze zich een verdrongen traumatische gebeurtenis herinneren, en zo eindelijk de oorzaak ontdekken voor die onverklaarbare paniekaanvallen. Dat alleen al, wéten wat er gebeurd is, werkt helend en kalmerend. Let wel : als het trauma té vreselijk is, dan is hypnose niet raadzaam. Dan gebruiken we de techniek enkel om de symptomen te verlichten, om het gebeuren toe te dekken."

Hypnose is in dit geval dus allesbehalve een spelletje. "Het is een zeer moeilijke evenwichtsoefening. Ook al omdat je mensen onder

hypnose herinneringen kunt aanpraten aan gebeurtenissen die er nooit waren. Daarom heb ik trouwens mijn vragen bij het juridische gebruik van hypnosessies bij slachtoffers of daders : dat lijkt me erg gevaarlijk."

Hypnotiseerbaar ? Een kwestie van talent

Net vanwege de kwetsbaarheid van een hypnotische trance, wil De Wachter alleen academisch geschoolden de hypnosetechnieken aanleren. Als bestuurslid coördineert hij de opleidingen van de Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose Vereniging. "Het is belangrijk dat een hypnotherapeut goed kan inschatten in hoeverre zijn patiënt gebaat is bij hypnose én welke suggesties hij tijdens de sessie moet geven. Er zijn trouwens te veel charlatans die uit zijn op de verkeerde dingen, gewild of ongewild. Ik hou soms mijn hart vast als ik aan de shows van Rostelli denk. Niet vanwege de beschamende taferelen op het podium - onder hypnose doe je alleen maar wat je zelf ook wilt - wel vanwege het gebrek aan opvolging. Stel dat een getraumatiseerd iemand op het podium is geroepen en zich onder hypnose iets herinnert. Die gaat straks sterk in de war terug naar huis. Die moet begeleid worden."

Kan iedereen dan gehypnotiseerd worden ? "Bij een minderheid lukt het absoluut niet. Een andere minderheid is dan weer uitzonderlijk gemakkelijk in een hypnotische trance te brengen, maar de meesten zitten daar zowat tussenin. Eigenlijk is het een talent, zoals zingen of sporten, dat je met oefening kunt verbeteren. Het heeft ook wel te maken met iemands aanleg voor fantasie en creativiteit : kunstzinnigen zijn meestal vlotter te hypnotiseren. De podium-Rostelli's hebben daarbij de gave om er net die uit te pikken."

Voorlopig minder bekend, maar naar verluidt niet minder succesvol is de toepassing van hypnose in de geneeskunde : door huisartsen, tandartsen, zelfs anesthesisten. In dat geval wordt niet zozeer de geest zelf, maar wel het lichaam beïnvloed door de hypnose. De techniek vond zelfs zijn weg naar de operatiekamer : de Luikse anesthesiste *Marie-Elisabeth Faymonville* heeft intussen 4900 operaties achter de rug waarbij ze een algemene verdoving inruilde voor een combinatie van hypnose met een lichte, plaatselijke verdoving. "Omdat de patiënt niet slaapt, zijn er minder risico's op complicaties, blijft de bloeddruk stabiel en worstelen ze achteraf niet met een narcosekater. Voor welke operaties het kan ? Wat je maar wilt : van borstoperaties over plastische heekunde en rugoperaties tot de verwijdering van de schildklier. Enkel hart- en longoperaties kunnen niet, omdat de patiënt beademd moet worden en dat is zeer oncomfortabel als je niet verdoofd bent."

Voor Faymonville is het alvast harder werken dan bij een klassieke algemene verdoving. "Ik moet de hele operatie bij de patiënt blijven en met hem spreken. In deze tijden van snelheid en efficiëntie ligt dat uiteraard niet voor de hand, maar de vele voordelen voor de patiënt beginnen meer en meer chirurgen te overtuigen." Heel soms wordt zelfs ook de plaatselijke verdoving weggelaten. "Zo ondergingen vrouwen al keizersneden zonder enige vorm van verdoving, louter onder hypnose. Sensationeel, zeker, maar ze hadden dan ook hard geoefend."

Minder bloeden alstublieft

En ook in de tandartsstoel worden we tegenwoordig gehypnotiseerd. "Negentig procent van de bevolking is bang voor de tandarts : van uiterst fobisch tot eerder een weerzin voor het ongemak", zegt tandarts *Marian Schaerlaekens*. "Hypnose is een bijzonder handig hulpmiddel om angstige mensen te kalmeren en ze geleidelijk van hun fobie te verlossen. Vaak heb ik vooraf enkele sessies waarin ik ze hypnotische technieken aanleer, die ze thuis inoefenen. Bij de uiteindelijke behandeling breng ik ze vooraf onder hypnose en kan ik rustig werken. Voor de meesten doe ik het niet zo expliciet, maar gebruik ik sowieso hypnotische technieken om ze rustig te houden. Sommigen raken daarbij echt in hypnose, anderen niet. Kinderen vertel ik bijvoorbeeld vaak verhalen over trollen die gaatjes maakten of kabouters die skiën op de sneeuw witte tanden : vaak glijden ze in een hypnotische trance omdat ze zo gefocust zijn op het verhaal."

Meestal combineert Schaerlaekens de hypnotische suggesties met een klein prikje. Maar heel soms blijft ook dat achterwege. "Ik heb nog tanden getrokken zonder enige verdoving, ja. Maar dat is wel uitzonderlijk : omdat die persoon allergisch is voor de chemische verdoving bijvoorbeeld, of omdat hij die uit principe niet wil. Ofwel voelen ze de pijn, maar kan het hun gewoon niet schelen. Ofwel voelen ze de pijn helemaal niet. Hoe dat mogelijk is ? Dissociatie van lichaamsdelen is onder hypnose niet ongewoon. Toen ik daarnet met jou een sessie deed, zei je achteraf ook dat je benen gevoelloos leken. Dat is heel normaal in hypnose. Had ik dan je knieën geopereerd, je had het wellicht ook veel minder gevoeld."

Behalve als relaxatie of verdoving, helpt hypnose ook tijdens de behandeling zelf én bij de genezing. "Als ik patiënten onder hypnose vraag om minder te bloeden, dan gebeurt dat ook vaak. Net zoals wanneer ik ze vraag om een vlotte genezing te bevorderen. Jazeker, je geest kan je lichaam enorm positief beïnvloeden. Ik vind het eigenaardig dat mensen dat zo moeilijk geloven, terwijl we het wel normaal vinden dat je van stress een maagzweer krijgt. Logisch toch dat het ook in de andere richting kan werken ?"

Pokémon tegen wratjes

Ook in de dermatologie deed hypnose al zijn duit in het zakje. In Vlaanderen is dermatologe *Ria Willemsen* een pionier op het vlak. Maar, en dat benadrukt ze, alles zit nog in een experimentele fase. "Ga alsjeblieft niet verkondigen dat hypnose zaligmakend is. Ook al is het voorlopig dan wel al een doeltreffende techniek gebleken. Als verdovingsmiddel bijvoorbeeld : zo heb ik al een cyste weggehaald bij een patiënte die niet verdoofd was, maar alleen onder hypnose. Meestal combineer ik met een lichte plaatselijke verdoving. Voor een verdovende hypnose werk ik heel vaak met het beeld van een ijsblokje : dat vraag ik de patiënt in gedachten vast te houden tussen duim en wijsvinger. De koude gevoelloosheid in de vingers vraag dan ik te verplaatsen naar de plek die ik moet behandelen en die een prikje moet krijgen."

Maar Willemsen gebruikt hypnose ook specifiek voor zijn helende werking. "Hypnotische technieken kunnen bijvoorbeeld helpen om de neiging van het krabben bij huiduitslag tegen te gaan en zo de vicieuze cirkel te doorbreken. Even vaak bevordert hypnose de genezing zelf. Zo behandelde ik ooit een zesjarig meisje met veel wratjes rondom haar nagels : te veel voor een laserbehandeling. Via vijf hypnotische sessies heb ik haar laten 'reizen in eigen lichaam', waarbij ze enkele 'helden' mocht meenemen om haar te helpen. Ze koos een viertal *Pokémons* dat tijdens de sessies van binnenuit de wratten vernietigde. Resultaat ? Na vijf sessies bleken twintig van de zevenentwintig wratten verdwenen, zonder andere behandeling. Hoopgevend toch ?"

En jawel, hypnose kan ook zijn dienst bewijzen binnen de huidige wellnesshype, als loutere meditatietechniek dan. Of, benadrukt

Wilfried Van Craen, als mentaal voedsel voor topsporters of kunstenaars. "Topsporters kunnen zich via zelfhypnose in de richting duwen van de gewenste resultaten, of ook faalangst overwinnen. Voor kunstenaars kan het dan weer een vruchtbare inspiratiebron zijn. Zo heb ik schrijvers wel eens technieken aangeleerd om via zelfhypnose associatieve gedachtestromen te activeren, en zo hun huidige, enge tracé te overstijgen." Niet dat de hypnose het boek schrijft voor jou, maar het schuift misschien wel rolletjes onder je fantasie. En dat is aardig meegenomen.

Tekst Guinevere Claeys



[Print hier met HP](#)



| [Disclaimer](#) | [Adverteren](#) | [Copyright](#) | [Privacy policy](#) |
[Contact & Info](#) | [Sitemap](#) | [Home](#) |

Copyright © 2000 Roularta Media Group N.V. Alle rechten voorbehouden. Deze informatie mag op geen enkele manier gepubliceerd, herschreven of heruitgegeven worden in eender welke vorm. Klik [hier](#) voor de gebruiksvoorwaarden van toepassing op deze site. Het gebruik van deze site betekent dat u akkoord gaat met deze gebruiksvoorwaarden.

Deze website is auteursrechtelijk beschermd. Wenst u artikels te scannen, digitaal op te slaan, te drukken, meermaals te kopiëren of commercieel te gebruiken ? Contacteer Ann Soete, 051-266 570, soete.ann@roularta.be . Meer info over uw rechten: www.presscopyrights.be.

