

# Zelfhypnose, de kracht van het onbewuste

Soms kunnen we, jaren later nog, een breuklijn, een barstje aanwijzen in onze biografie. Als een dag waarop we onze opvattingen over de wereld moeten wijzigen. Zo las ik op 3 maart 2003, met stomheid geslagen, een bericht in de krant dat mijn Kempense nuchterheid een moment op losse schroeven zette:

*"Eerste operatie onder hypnose  
Brussel - De psychiater Vincent Martin heeft vorige week een man onder hypnose gebracht zodat hij kon worden geopereerd. Deze ingreep is een primeur in de medische wereld. De patiënt onderging pijnloos de heelkundige urologische ingreep. Omdat hij allergisch is voor verdovende geneesmiddelen werd hij gehypnotiseerd..."*

*(De Standaard)*

**Jasmien Peeters**  
moreel consulent PCMD Leuven



De psychiater in kwestie tuimelde ondertussen van zijn voetstuk, maar hypnose, zo oud als de mensheid zelf, heeft nog niets aan fascinatie ingeboet.

Zo gebeurt het dan ook dat ik, ruim drie jaar later, een tweedaagse vorming zelfhypnose volg bij hypnotherapeut en seksuoloog Wilfried Van Craen. Samen met 14 andere cursisten introduceert hij me op 2 druilerige zaterdagen in de wondere wereld van de zelfhypnose. Een bont allegaartje luistert gebiologeerd naar het hoe en wat van armlevitatie, duimnagelfixatie en gebaldevuisttechniek... Of: wat hypnose is en zou kunnen zijn.

## Hardnekkige misverstanden

Wilfried Van Craen begint zijn uiteenzetting met het uit de weg ruimen van een aantal hardnekkige misverstanden: "(Zelf)hypnose is géén *quick-fix* oplossing noch het gedroomde panacee voor allerlei huis- tuin- en keukenkwalen. Mensen zijn al te vaak op zoek naar snelle en gemakkelijke oplossingen." Tevergeefs. Want, "verandering", zo verzekert Van Craen ons, "is altijd een traag en moeizaam proces."

Over hypnose bestaan nogal wat misverstanden en er hangt vaak een magisch-mythische sfeer omheen. Een beeld dat showhypnotiseurs à la Rasti Rostelli mee in stand houden, door hun slachtoffers citroenen te laten eten als waren het de sappigste perziken. Een showhypnotiseur wekt maar al te graag de indruk dat hij over uitzonderlijke gaven beschikt, maar dat is "zever in pakskes", dixit Van Craen. Eigenlijk

hebben deze hypnoseshows veel meer te maken met groepsdruk, manipulatietechnieken en suggestie, dan met hypnose.

### 10 populaire misverstanden over hypnose

- Hypnose heeft te maken met slaap.
- Je moet in de hypnotiseur geloven, anders werkt 't niet.
- De hypnotiseur kan je dingen laten doen die je niet wilt.
- Met één vingerknip kan de hypnotiseur je zelfs op afstand in hypnose brengen.
- Het is mogelijk dat je niet meer bijkomt uit hypnose.
- Hypnose is een geheimzinnige, occulte kracht.
- Hypnose is gevaarlijk.
- Onder hypnose kan je handelen tegen je eigen ethische code in.
- Onder hypnose verklap je je geheimen.
- Alleen wilswakke personen kunnen worden gehypnotiseerd.

aandacht naar binnen richt op innerlijke processen, beelden en ervaringen. De hersenen zijn actief werkzaam. Je creativiteit en probleemoplossend vermogen verhogen. Je onderbewustzijn is meer vatbaar om suggesties die je jezelf geeft op te nemen en uit te voeren. Je kan op een andere manier dan door wilskracht je doelen bereiken. Voor de meeste mensen is hypnose een aangename, ontspannende ervaring.

De naam 'hypnose' is dus een beetje ongelukkig gekozen. 'Hypnos' betekent in het Oudgrieks 'slaap', maar met slapen heeft hypnose niks te maken, integendeel. Iemand die onder hypnose is, is net hyperalert en erg geconcentreerd. Toegegeven, het lijkt of iemand in hypnose in een diepe slaap verzonken is: de ogen zijn dicht, men ligt erg rustig en ontspannen.

De *Dikke Van Dale* gaat hier dan ook de mist in door hypnose te definiëren als *"het teweegbrengen van kunstmatige slaap door psychische middelen."*



### Vatbaar voor suggesties

Wat is hypnose dan wel? Wetenschappelijke hypnose is een hulpmiddel dat ten dienste staat van artsen, tandartsen, dermatologen en psychologen.

Hypnose is een verruimde bewustzijnstoestand, waarbij je je

### Geliefkoosde vluchtroute

Hypnose is, in tegenstelling tot het beeld dat bij de meeste mensen leeft, een erg alledaagse, 'down to earth' ervaring. We gaan vaak spontaan in hypnose. Kans is groot dat u de helft van uw carrière op de schoolbanken onder hypnose

hebt doorgebracht, mijmerend en fantaserend om te ontspannen aan de lange saaiere uren.

En misschien is het nog steeds uw geliefkoosde vluchtroute. Stel, u zit in een vergadering, een aantal collega's bespreken tot in den treure een item waar u niks mee te maken hebt. U begint te mijmeren en te dromen, en hop! Voor u het weet zit u met uw gedachten al thuis, en fantaseert u hoe leuk het zou zijn als u en uw geliefde vanavond geen



verplichtingen hadden. U hoort in gedachten de glazen al tinkelen, misschien die goeie fles rode wijn die u nog in de kelder hebt liggen en als u nu eens witte lelies kocht op de terugweg. U voelt een paar warme stevige armen rond uw middel en... Tot uw baas u uit uw verbeelding ruikt en weer in de harde realiteit smakt met de cijfers van het vorige kwartaal. Zucht.

Overkomt zulks u wel vaker? Proficiat! Voortaan excuseert u zich met glazige blik en enig aplomb: "Potdorie, ik was even in hypnose." Dat klinkt veel gewichtiger dan wanneer u gemelijk en met hoogrode konen toegeeft: "Ik was aan het dromen."

In hypnose koppel je je los van de omgeving: je vergeet waar je bent, je bent 'gedissocieerd', losgekoppeld van tijd en ruimte. Terug in het hier en het nu, weet je niet hoelang je dromerij heeft geduurd, je was in trance.

Het omgekeerde kan ook: piekeren is een vorm van negatieve zelfhypnose.

## Weldadige effecten

Hierboven is sprake van een 'spontane' hypnose. Het overkomt je als het ware.

Deze toestand kunnen we ook bewust opwekken. We kunnen er actief voor kiezen om ons te laten wegzinken in die aangename ontspannen sensatie, die trance wordt genoemd.

Waarom zouden we dat doen? Redenen te over: om ons bewust te leren ontspannen. Om een aantal fysieke (pijn) of psychologische klachten (faalangst, verslavingen, fobieën) te verlichten of te doen verdwijnen. Om meer greep te krijgen op de dingen waar je met je bewuste wil geen grip op hebt. Om prestaties te optimaliseren (sport, studie, kunst). Misschien riposteert u dat uw migraine zich niet zo gemakkelijk rond de tuin laat leiden, dat u uw bonzend hoofd geen zand in de ogen kunt strooien. De suggestie die u zichzelf geeft is echter zo krachtig, dat uw lichaam het onderscheid niet kan maken met de realiteit, met een reële fysiologische reactie als gevolg.

Stel, je hebt soms last van hoofdpijn. Deze wordt vaak veroorzaakt door verwijde bloedvaten in de hersenvliezen. Wilfried Van Craen leert aan deze patiënten volgende remedie: beeld je een grote blok ijs in, van ongeveer 1 kubieke meter. Het blok hangt aan een katrol, en middenin aan de onderkant is een holte uitgespaard die precies over je hoofd pas. Je gaat op een stoel onder de blok ijs zitten. Je laat de blok ijs met een afstandsbediening langzaam zakken, totdat je precies met je hoofd in de blok ijs zit en kunt genieten van de weldadige effecten van de kou op jouw geteisterde bloedvaten (hoofdpijn is namelijk het gevolg van uitgezette bloedvaten, die dus terug moeten inkrimpen).

Het bizarre is dat niet alleen je hoofdpijn wegeeft, maar dat een *laser-doppler* onderzoek ook zou uitwijzen dat je bloedvaten werkelijk zijn gekrompen door de ingebeelde blootstelling aan de vrieskou. Je centrale zenuwstelsel maakt geen onderscheid tussen realiteit en een levendige suggestie.

Een vergezochte fantasie? Misschien. Maar ze werkt wel!

## Aangeboren talent

Is iedereen hypnotiseerbaar? Volgens Van Craen wel. Sommige mensen hebben er als het ware een aangeboren talent voor en zijn er meteen mee weg. Anderen moeten misschien wat langer oefenen, maar als zij volharden, zou het ook hen moeten lukken. Het is zoals leren jongleren, het is een vaardigheid die je kunt trainen.

Men maakt een onderscheid tussen heterohypnose (je laat je door iemand anders hypnotiseren) en zelfhypnose. Dit is slechts een schijnbare tweedeling. Elke hypnose is tenslotte zelfhypnose. Bij heterohypnose neem je de suggesties van de hypnotherapeut over en breng je jezelf daardoor in hypnose.

Een hypnotische oefening verloopt steeds in verschillende stappen:

- De inductie: je zoekt een toestand van trance op, je gaat van een oberverend naar een belevend ik. Bijvoorbeeld:

je beeld je in hoe een grote met helium gevulde ballon zachtjes aan je stijgende arm trekt.

- Verdiepingstechniek: je verdiept je trance. Bijvoorbeeld: je beeldt je levendig in dat je op een veilige, prettige plek bent.
- Toepassing: je geeft jezelf een suggestie. Bijvoorbeeld: "Elke dag op eender welke manier word ik beter en beter."
- Deductie: je keert terug naar je normaal waakbewustzijn. Bijvoorbeeld: "3 2 1, ik open mijn ogen en mijn hoofd is fris en helder."

## Imaginaire magneten

Er bestaat zoiets als een suggestibiliteitstest, een lakmoesproef voor hypnotiseerbaarheid.

Voor ons, cursisten, een eerste kennismaking met de wonderlijke wereld van de hypnose.

Wilfried Van Craen nodigt ons uit om onze ogen te sluiten en onze handen losjes in de schoot te houden. "Als je makkelijk zit, breng dan je onderarmen naar voren en hou ze zo'n 20 à 30 cm uit elkaar, net alsof je een onzichtbare bal vasthoudt. Je bovenarmen rusten tegen je borst. Stel je nu voor dat er in elke handpalm een magneet zit en dat beide magneten tegengestelde polen hebben, zodat ze elkaar aantrekken. Beeld je nu zo levendig mogelijk in dat deze 2 magneten elkaar onweerstaanbaar, langzaam maar zeker aantrekken.

Je hoeft zelf niets te doen en misschien zul je merken dat jouw handen na een tijdje met hele kleine schokjes dichterbij elkaar toe bewegen, zonder dat jij zelf iets doet, of een bewust commando geeft..."

Met geloken ogen luisteren we naar de sonore stem van Wilfried Van Craen. Ik doe niets en laat mijn handen doen wat ze willen doen. Ik concentreer me op de magneten en hun kracht, en na een tijdje merk ik inderdaad hoe mijn handen onmiskenbaar naar elkaar toe schokken, met hele kleine beweginkjes. Tot, wonder oh wonder, de imaginaire magneten hun werk hebben gedaan en mijn handen elkaar zachtjes raken. Terwijl mijn bewustzijn geen enkel commando heeft gegeven!

Met een "3-2-1 open uw ogen" is de oefening afgelopen.

*Do try this at home*, het duurt maar vijf minuten en het is een hele leuke manier om de kracht van ons onderbewustzijn aan den lijve te ondervinden. Lukt het u niet? Misschien ligt deze oefening u niet zo goed. De ingebeelde magneten doen een beroep op uw tactiele verbeelding en misschien werken (één van) de andere zintuigen bij u gewoon beter.

Des te intenser en des te helderder je je dit tafereel van de 2 magneten voorstelt, des te groter het effect. Schort uw sceptis op, geef u over aan de beleving en draai uw kritische stem ("Zie je wel, het lukt me niet!") even naar een andere frequentie. Neem u voor nieuwsgierig te zijn en u open te stellen voor een nieuwe prettige ervaring. Een gulden regel: laat je kritische observerende ik los en geef je

over aan de verwondering en nieuwsgierigheid van je belevende ik. Daarom zijn kinderen zo goed in hypnose, ze duiken met overgave weg in hun verbeelding.

## Zingend op de bevallingstafel

Pijncontrole is één van de meest gebruikte toepassingen van zelfhypnose. Mensen die veel pijn hebben, zijn dikwijls erg gemotiveerd om hun klachten te verlichten en kunnen dan ook sensationele resultaten bewerkstelligen met hypnosetechnieken. Pijnbeleving is een kwestie van waarneming. Als we er in slagen om onze pijn naar de achtergrond van ons bewustzijn te verplaatsen en een andere impressie op de voorgrond te brengen, wordt onze pijn draaglijker of lijkt deze afwezig. Wilfried Van Craen toont ons ter illustratie een oude video. Een pianiste uit Chicago is allergisch voor anesthesie, maar kan ook niet, met een te smal bekken, op natuurlijke manier bevallen. Toch heeft zij een grote kinderwens. Samen met haar huisarts/hypnotherapeut bereidt ze zich maandenlang op haar bevalling, een keizersnede, voor. Ze fantaseert dat ze zingend achter haar piano zit. Ze legt zich er op toe deze suggestie zo sterk te ontwikkelen dat de pijn van de operatie naar de achtergrond zal verdwijnen. Op het filmpje zie je de dame zingend op de bevallingstafel liggen, terwijl rondom haar chirurgen in de weer zijn met het tevoorschijn toveren van de boreling. Haar therapeut zit naast haar en begeleidt haar in haar hypnose. Moeder en kind stelden het wel na de operatie, de pianiste had geen pijn gevoeld. Nadien beviel ze van nog twee kinderen op dezelfde manier.

## Spotgoedkoop en vederlicht

Conclusie? Hypnose is fun. Je begint aan een intrigerende verkenningstocht doorheen hoogstpersoonlijke terrae incognita. Je kan er de grenzen en de impact van je geest mee verkennen én mee verbreden. Het is spotgoedkoop en vederlicht. Het enige wat je nodig hebt om aan de slag te kunnen is een gezonde dosis nieuwsgierigheid, een degelijk boek en eventueel een cd om de technieken in de praktijk te leren.

Ook hier baart oefening kunst. Er zijn verschillende oefeningen en methodes. Eenieder moet wat experimenteren en op zoek gaan naar de oefeningen die hem of haar het beste liggen. *Hypnose à la carte, quoi.*



### Meer info

<http://www.vhyp.be>

<http://www.wilfriedvanraen.tk>

Wilfried Van Craen, *Relaxatie en zelfhypnose in de praktijk*.

2005, Acco.

Met een cd om de technieken vlot en efficiënt in de praktijk aan te leren.

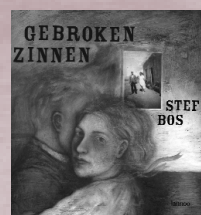
Alle info over de vorming 'zelfhypnose':

[wilfriedvanraen@skynet.be](mailto:wilfriedvanraen@skynet.be)

De verklaring  
die ik zocht  
heb ik nooit gevonden  
maar ik weet nu  
dat een antwoord  
nooit vertelt  
waarom het gaat



Alles is onzichtbaar  
met elkaar verbonden  
de kern  
van wat ik zie  
ligt besloten  
in de vraag



*Gebroken zinnen*, Stef Bos

€16,95

ISBN 90 209 5831 3

Uitgeverij Lannoo

<http://www.lannoo.be>