



Elke maand test de redactie van *Psychologies* een cursus, therapie of workshop uit. Deze keer trekt Katrien Vermeulen naar Gent voor een **dagcursus zelfhypnose**.

‘Elke vorm van hypnose is eigenlijk **zelfhypnose**’

‘Een man die denkt dat hij Elvis is, een vrouw die een citroen smakelijk opeet als was het een stuk chocolade ... Laat het woord hypnose vallen, en er is altijd wel iemand die een paar straffe verhalen opdist. Ik ben dan ook benieuwd wat ik te zien zal krijgen op de cursus zelfhypnose van therapeut Wilfried Van Craen. Van Craen zet me meteen

met beide voeten op de grond. ‘Dit heeft niets met showhypnose te maken,’ vertelt hij, ‘wel met wetenschappelijke hypnose’. Niemand die vandaag rare dingen zal doen voor de ogen van de groep dus. Bij showhypnose stelt de hypnotiseur in kwestie het voor alsof hij een bepaalde gave heeft waardoor hij mensen in trance kan

brengen. Nochtans is hypnose geen gave, wel een vaardigheid die iedereen kan aanleren. Elke vorm van hypnose is bovendien zelfhypnose, zo blijkt. Niemand kan je hypnotiseren als je dat niet toestaat en in trance doe je geen dingen die je zelf niet wilt. Eigenlijk is trance een heel natuurlijk iets, een soort opperste concentratie en een veranderd bewustzijn. Het is zelfs iets dat je dagelijks meemaakt, als je bijvoorbeeld helemaal wordt meegezogen in een goed boek en de wereld rondom je even vergeet. De hypnoseshows die we tegenwoordig op tv zien, zijn met andere woorden puur entertainment, en staan heel ver van wat we vandaag gaan leren.

Volhouden loont

Van Craen weidt nog wat uit over het gebruik van hypnose. Eerst en vooral is het een efficiënte vorm van relaxatie, maar daarnaast kan het ook gebruikt worden om prestaties te verbeteren, slechte gewoontes te doorbreken, als pijncontrole ... Van dat laatste laat hij ons een spectaculair voorbeeld zien waarbij een vrouw onder hypnose een keizersnede ondergaat zonder traditionele verdoving. Dat het voor haar echt werkt, moge duidelijk zijn: ze kreeg daarna nog twee kinderen op dezelfde manier. Tijd voor een eerste oefening! We gaan testen hoe vatbaar we zijn voor hypnose. We moeten onze ogen sluiten en onze handen ontspannen voor ons houden. De lesgever vertelt intussen dat we ons moeten voorstellen dat er in onze handen twee magneten zitten die elkaar aantrekken. ‘Als je vingers elkaar uiteindelijk raken, laat je je handen rustig in je schoot zakken en open je je ogen’, zegt Van Craen. Ik probeer me te concentreren op de beelden die hij beschrijft, maar tegelijkertijd maak ik me zorgen. ‘Het werkt niet’, denk ik even. Tot mijn verbazing voel ik na een hele poos toch mijn pinken elkaar raken. Het kan dus!

Ontdek je plekje

Die eerste hypnoseoefening toont al meteen dat de toestand van hypnose op zich niet zo spectaculair is. Ook mijn vrees dat dit een zweverige cursus zou zijn, blijkt ongegrond. Van Craen gaat voor de nuchtere aanpak. Er volgen nog een paar oefeningen waarbij er gewerkt wordt rond het verdiepen van de trance. Vaak denk ik tijdens de oefening dat het maar zozo is, maar als ik mijn ogen open, besef ik dat ik even elders was. Ik begin het zowaar leuk te vinden! In een volgende stap leren we hoe je jezelf suggesties kan geven tijdens de hypnose. Van Craen vraagt ons een plekje voor onszelf te beschrijven waar we ons veilig en prettig voelen. Vervolgens gaan we in trance en is het de bedoeling om naar dat plekje te gaan. Eens ‘aangekomen’ kun je bepaalde suggesties doen met een bepaald doel, bijvoorbeeld ‘elke dag heb ik meer zelfvertrouwen’. Ik denk terug aan een open plek in het bos waar ik als kind vaak speelde. De trance gaat heel vlot, ik ben echt op dat plekje in het bos, en ik vind het jammer als de lesgever terugtelt van 3 naar 1 om de hypnose af te ronden. Hypnose vraagt duidelijk oefening, en de cursus geeft je voldoende bagage om ook thuis aan de slag te gaan. Voor mij kreeg deze cursus nog een staartje ... Ik besloot zelfhypnose te proberen bij de geboorte van mijn eerste kindje en volgde een paar individuele sessies ter voorbereiding. Tijdens de bevalling lukte het niet om in diepe trance te gaan, maar ik was wel opvallend ontspannen. Pijnbestrijding had ik niet nodig en alles verliep heel sereen. Een bijzonder positieve ervaring! En hypnotiseurs die je doen geloven dat je een konijn bent? Daar trap ik niet meer in.’

Cursus ‘Zelfhypnose en relaxatie in de praktijk’, zaterdag 11 december 2010 van 10 tot 17 uur, € 50, www.polariteit.be

Alternatief voor narcose

Wetenschappelijke hypnose bestaat al meer dan 100 jaar en wordt geregeld toegepast in de medische wereld en de psychotherapie. Een bekend voorbeeld is de operatie van koningin Fabiola vorig jaar in het universitair ziekenhuis van Luik. De koningin onderging een operatie aan de schildklier onder hypnose, enkel gecombineerd met plaatselijke verdoving. Anesthesiste Marie-Elisabeth Faymonville van het universitair ziekenhuis deed jaren onderzoek naar zelfhypnose, en paste het al toe bij meer dan 5 000 operaties. Vooral bij oudere mensen kan hypnose een goed alternatief zijn voor volledige narcose, omdat ze vaak moeizamer herstellen van een operatie en veel last hebben van de verdoving. Zelfhypnose werkt dus, en het is niet iets ‘waar je in moet geloven’. Om de mentale toestand van trance te kunnen bereiken, moet je er wel in kunnen meegaan en je arts vertrouwen.

Meer info op de website van de Vlaamse wetenschappelijke hypnosevereniging: www.vhyp.be

MEER LEZEN

Wilfried Van Craen schreef een toegankelijk boek over relaxatie en zelfhypnose. Het is een echt doeboek boordevol praktische voorbeelden en oefeningen. Op de bijgeleverde cd staan zes oefeningen om meteen zelf aan de slag te gaan. Wilfried Van Craen, *Relaxatie en zelfhypnose in de praktijk*, Acco, 2000.