

Kan hypnose slechte herinneringen uitwissen?

Ik heb in mijn leven enkele slechte ervaringen meegemaakt. Ergens las ik dat je onder hypnose herinneringen kan uitwissen. Is dat zo en is dat aan te raden in mijn situatie?

Karin, Borgloon

Onder hypnose kunnen inderdaad amnesie-suggesties - suggesties om traumatische ervaringen uit je geheugen te wissen - gegeven worden maar dat gebeurt slechts heel uitzonderlijk. Het is namelijk discutabel of het wel wenselijk is om herinneringen uit te wissen (tenzij het gaat om ernstige trauma's of in het geval van posttraumatische stress). Een mens is tenslotte de som van zijn ervaringen en herinneringen. Als een trauma uit het

verleden het heden blijft verstoren en als er sprake is van ernstig lijden daardoor kan men hypnotische technieken toepassen om de gebeurtenis terug te laten keren naar waar ze hoort: het verleden. Maar dat dient dan wel te gebeuren door een erkende hypnotherapeut met een psychologische of medische scholing. Die kan je terugvinden op de verwijzlijst van de Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose Vereniging (www.vhyp.be).

Mijn ex blijft contact met me zoeken

Onlangs heb ik een korte relatie gehad met een heel lieve man, maar omdat ik me geclaimd voelde heb ik het al snel uitgemaakt. Sindsdien blijft hij me contacteren. Telkens opnieuw wil hij praten en vraagt hij waarom het zo moet gaan. Ik ga daar dan elke keer opnieuw op in in de hoop dat hij het uiteindelijk zal begrijpen maar het dringt blijkbaar niet door. Zo gaat het nu al vier maanden en ik begin het heel vermoeiend te vinden. **Sylvie**, Beveren

Je ex-vriend vertoont obsessieel gedrag: hij blijft vasthouden aan de relatie ook al heb je hem duidelijk gemaakt dat jij die wil stopzetten. Tenminste, je hebt de bedoeling om dat duidelijk te maken maar blijkbaar heeft je gedrag niet dat effect. Hij blijft telkens opnieuw proberen, wellicht omdat hij in jouw gedrag tekens van ambivalentie, twijfel en hoop blijft zien. Mensen hebben nu eenmaal een selectieve waarneming en filteren de werkelijkheid in functie van hun verlangen: ze zien wat ze willen zien en negeren of minimaliseren hetgeen dat niet overeenkomt met hun verlangen. Daarom is het belangrijk dat je je consequent en congruent gedraagt. Dat laatste betekent dat hetgeen je zegt ('Ik wil geen contact meer') en hetgeen je doet overeen

moeten komen. Nu is dat niet zo: je zegt dat je de relatie wilt stopzetten maar je gaat telkens in op zijn vraag om het nog maar eens te bespreken. Als je de relatie wilt beëindigen dan weiger je het best consequent elke vorm van contact: geen ontmoetingen maar ook geen e-mails, sms'jes of telefoongesprekken. Vergeet daarbij niet dat het verantwoord van die keuze en het uitleggen ervan ook contact is. Zeggen waarom je niet wilt communiceren is ook communicatie, en zo blijf je de ander hoopgeven. Wees respectvol naar je ex toe maar zeg hem nog een keer dat je onder geen enkele vorm nog contact wilt en vraag hem om dat verzoek te respecteren. Blijf vervolgens zelf consequent en ga op geen enkele poging tot contact meer in.

Mijn dochter heeft extreme examenstress

De examens zijn volop bezig en dat betekent voor ons gezin een heel zware periode omdat onze dochter ontzettend veel examenstress heeft. Ze blokt extreem hard en neemt geen ontspanning. Bovendien eist ze van ons dat we wekenlang op de toppen van onze tenen lopen. Zelf lijdt ze er ook onder. Vorig jaar is ze tijdens de examenperiode zelfs ziek geworden en nu is ze bang dat hetzelfde gaat gebeuren. **Hilde**, Ronse

Ik vrees dat je dochter ernstig last heeft van faalangst. Dat kan zich op twee manieren uiten: sommige studenten gaan de confrontatie met het falen uit de weg door vermijdingsgedrag. Ze stellen het studeren voortdurend uit en in de blokperiode moeten ze nog dringend hun kot schilderen, hun scouts-kamp voorbereiden en vrijwilligerswerk doen. Jouw dochter is een voorbeeld van het tegen-gestelde type: zij zal de confrontatie met het falen proberen te vermijden door dwangmatig perfectionistisch te studeren. Elke cursuspagina moet perfect gekend zijn, er moet voortdurend en lang op voorhand geblokt worden en ontspanning is taboe. Het gevolg

is dat haar lichaam heel veel stress oplaadt maar die niet kan ontladen. Dat leidt ertoe dat ze meer en meer gespannen wordt, dat ze stresssymptomen zoals een gestoorde slaap of angstklachten kan ontwikkelen en dat haar weerstand almaar afneemt. Het is dan ook niet verwonderlijk dat haar lichaam dat vorig jaar niet kon volhouden. Ze werd ziek, net toen het hoegenaamd niet mocht en daardoor maakte ze waar wat ze het meest vreest: falen. Zowel aan universiteiten als aan hogescholen worden faalangsttrainingen georganiseerd en is individuele begeleiding mogelijk. Ik zou je dochter aanraden om zo snel mogelijk zo'n cursus te volgen.

Hoe stop ik met nagelbijten?

Ik bijt al jaren op mijn nagels maar de laatste tijd moeten ook mijn nagelriemen het ontgelden. Omdat ik al twee keer een pijnlijke ontsteking gehad heb wil ik af van die slechte gewoonte. Hoe pak ik dat het best aan? **Celine**, Leuven

De eerste fase om een slechte gewoonte af te leren is een exploratiefase, waarbij je het storende gedrag in kaart brengt. Dat doe je door gedurende twee weken telkens als je op je nagels bijt te noteren waar en wanneer je dat doet. Misschien merk je dan dat je het vooral op bepaalde plekken of momenten doet, of dat het gekoppeld is aan bepaalde activiteiten of emoties. Op die manier krijg je zicht op de uitlokkende en instandhoudende factoren (bijvoorbeeld dat het ook een 'positief' effect heeft: het ontspant misschien). Zo kan je de functie achterhalen van je ticgedrag en het vervangen door ander gedrag met hetzelfde effect maar met minder nadelen. Je zou in de uitlokkende situaties als vervanging bijvoorbeeld buikademhaling kunnen toepassen. Dan zitten we al in fase twee, de interventiefase, die je verder kan zetten door de conditionering van je ticgedrag te doorbreken. Dat

wil zeggen dat je in de uitlokkende situaties de geconditioneerde respons (het nagelbijten) onmogelijk maakt doordat je je er bewust van wordt op het moment zelf en het dan coupeert. Hulpmiddelen zijn het aanbrengen van een slecht smakende nagellak of een rubberen vingerhoedje dragen. Als je merkt dat het opgeven van je gewoontegedrag veel weerstand oproept kan je bemiddelen tussen de kant van jou die ermee wil stoppen en de kant die de gewoonte wil behouden door af te spreken dat je het alleen nog doet op één vinger of op even dagen of van links naar rechts en met je hand omgedraaid. De bedoeling daarvan is om de last almaar groter te laten worden en de voldoening almaar kleiner, zodat je ticgedrag minder bekrachtigd en de conditionering gemakkelijker doorbroken wordt.



Wilfried Van Craen heeft sinds dertig jaar een praktijk als klinisch seksuoloog en psychotherapeut. Hij geeft opleiding en nascholing, verzorgt cursussen in persoonsgerichte vorming en schreef verschillende boeken over praktische psychologie.

HEB JE EEN VRAAG?

Mail je vraag naar wilfried.vancraen@ventures.be en vermeld in de onderwerpsregel: V&A. De redactie behoudt zich het recht voor om je vraag in te korten.