

# Sluit je ogen en tel tot tien...

## De kracht van hypnose



Geen spectaculaire shows of beschamende imitaties, maar hypnose als praktisch hulpmiddel. Om er zelf beter van te worden!

# tel tot tien...

## Anke stopte dankzij hypnose met roken

**Anke (47):** "Ik hoorde voor het eerst over hypnosetherapie via mijn schoonbroer. Hij was in behandeling bij een hypnotherapeut en vertelde me dat zijn therapeut ook werkte rond stoppen met roken. Zelf was ik 27 en een verstokte roker. Op mijn vijftiende stak ik mijn eerste sigaret op en al jaren jaagde ik er een pakje per dag door. Ik had al vaker geprobeerd te stoppen. Twee of drie dagen, tot ik met vrienden op een terras zat en die sigaret weer miste. Op dat moment wist ik nog niet veel over hypnose. Ik kende het alleen van spectaculaire theatershows waarin

lang las hij een tekst voor over alle nadelen van roken om me daarna weer naar de therapieruimte te halen. De eerste keer voelde het vreemd. Ik was doodmoe, maar alle spanningen vielen van me af. Naast wekelijkse sessies paste ik het vooral ook thuis toe. Twee keer per dag zonderde ik me af en luisterde ik naar een bandje dat mijn therapeut voor me had ingesproken. Vooral als de nood het hoogst was en ik op van de zenuwen snakke naar een sigaret. Natuurlijk was de tekst die ik dan hoorde niets nieuws. Ik kende de nadelen van roken, maar door de vele

"Twee keer per dag zonderde ik me af en luisterde ik naar een bandje dat mijn therapeut voor me had ingesproken"

mensen zich onsterfelijk belachelijk maken. Maar de uitleg van de therapeut stelde me gerust. Waarom zou ik het niet eens proberen? De therapie was eigenlijk een combinatie van hulpmiddeltjes. Ik kreeg een schema om in dertig dagen af te bouwen van dertig sigaretten per dag tot nul. Ik moest ook elke sigaret in vraag stellen: waarom steek ik hem op? Heb ik er echt zin in of is het uit gewoonte? En in hypnosessies leerde ik tot rust te komen en me te wapenen tegen momenten dat de verleiding te groot werd. Die sessies zelf waren vrij simpel. De therapeut leerde me op mijn ademhaling te concentreren en via mijn eigen fantasie te vluchten naar een plek waar ik me goed voelde: aan zee. Ik hoorde het ruisen van de golven en zag mezelf lopen op het strand. Tien minuten

herhalingen en doordat het zich in mijn onderbewuste afspeelde, geloof ik dat het toch harder aankwam. Je leert echt anders nadenken over je lichaam en je gezondheid. De eerste veertien dagen van mijn rookvrije periode waren het moeilijkst, maar al bij al heb ik weinig last gehad om te stoppen. De hypnose gaf mij net dat tikkeltje motivatie dat ik nodig had om vol te houden. Nu, achttien jaar later, gebruik ik de hypnose trouwens nog steeds. Niet meer om me van de sigaret te houden, daar ben ik intussen van af (lacht). Maar vooral als ik veel stress heb op het werk, neem ik even de tijd om terug te keren naar het strand. Ik vind er nog steeds de rust van achttien jaar geleden. En na een tiental minuutjes kan ik er weer helemaal opgeladen tegenaan."



## Hypnose in 6 vragen

Stoere mannen die kakelen als een kip of een bedeesde juffrouw die plots uitdagend begint te dansen. Hypnose kennen we van shows die tot de verbeelding spreken. Maar hypnose heeft ook meer praktische toepassingen. Hypnotherapeut Wilfried Van Craen legt het uit.

### 1 Wat is hypnose?

**Psychotherapeut Wilfried Van Craen:** "Bij hypnose verandert je bewustzijn. Je focust je zo sterk, bijvoorbeeld op een punt op het plafond of op je handen, dat je jezelf uiteindelijk loskoppelt van ruimte en tijd. In hypnose functioneer je eigenlijk op twee niveaus. Een beetje zoals wanneer je dagdroomt terwijl je van je werk naar huis rijdt en plots denkt: 'Ben ik hier al?' Blijkbaar was je de hele weg in gedachten verzonken en toch heb je de juiste afrit genomen. Ook bij hypnose ben je in gedachten op een andere plek, maar heb je nog steeds een besef van wat er rondom je gebeurt. Je hoort de woorden van de therapeut en herinnert je achteraf ook meestal wat er is gezegd."

### 2 Wanneer pas je het toe?

"Wetenschappelijke hypnose kan gebruikt worden om terug te keren naar het verleden en daar oorzaken te zoeken achter lichamelijke of emotionele stoornissen, fobieën of trauma's. Maar vaak is het ook een techniek om meer grip te krijgen op vervelende symptomen. Op angsten, op lichamelijke processen zoals pijn bij operaties, op ongewenste gedragingen zoals tics of op denkprocessen zoals concentratiestoornissen. In de praktijk wordt hypnose vooral gebruikt als klassieke oplossingen niet helpen, bijvoorbeeld als iemand allergisch is aan gewone pijnstillers."



# Veel meer dan zweverig gedoe

## 3 Hoe verloopt zo'n sessie?

"Meestal gebeurt hypnose in vier fasen. Eerst draai je de knop om zodat je minder rationeel gaat functioneren en je beleving de overhand krijgt. Daarna verplaatst je jezelf in gedachten naar een rustgevende plek of ontspan je je lichaam. Pas in de toepassingsfase leer je jezelf een zelfcontroletechniek aan. Je haalt je gedragingen en emoties voor de geest die je later in het dagelijkse leven kunnen helpen. Je beeldt je bijvoorbeeld een moment in waarop je erg zelfverzekerd was en balt in gedachten je vuist. Als je dat vaak genoeg herhaalt, kun je datzelfde gevoel van zelfvertrouwen ook oproepen in het reële leven. Gewoon door opnieuw je vuist te ballen. Op het einde van de sessie kom je - vaak door gewoon af te tellen - uit de hypnose. Hiervoor heb je trouwens niet per se een hypnotherapeut nodig. Voor heel wat toepassingen kunt je ook thuis aan de slag met zelfhypnose."

## 4 Wat is het verschil tussen wetenschappelijke hypnose en hypnoseshows op tv?

"Het grootste verschil is de doelstelling. Bij showhypnose draait alles om het ego en het succes van de hypnotiseur, terwijl wetenschappelijke hypnose dient om de patiënt of de cliënt verder te helpen. Showhypnose schept ook het beeld dat men je dingen kan laten doen tegen je eigen wil. De hypnotiseur pikt iemand uit het publiek die erg ontvankelijk is voor hypnose en vertelt hem dat hij in een sinaasappel bijt terwijl het in werkelijkheid om een rauwe ajuin gaat. Maar omdat je onder hypnose op een bepaald niveau perfect weet wat er met je gebeurt (zie vraag 1), hoeft je bij wetenschappelijke hypnose geen schrik te hebben. Je zult nooit iets doen dat tegen je eigen ethische opvattingen ingaat."

## 5 Kan iedereen het?

"In mijn cursus zelfhypnose zijn er altijd enkelingen bij wie het niet werkt en een paar mensen die al helemaal weg zijn nog voor ik ben uitgesproken. De grootste groep zit daar tussenin. Sowieso is hypnose een vaardigheid die je kunt trainen met simpele oefeningen. Je moet alleen bereid zijn om de alerte controle los te laten. Het klinkt paradoxaal, maar enkel door ervoor open te staan kun je die dingen bereiken die je mét controle onmogelijk waren."

## 6 Als het helpt, waarom wordt hypnose dan niet vaker gebruikt?

"Behoorlijk wat tandartsen gebruiken het en in het universitair ziekenhuis van Luik bijvoorbeeld, opereert men zo'n 5000 mensen per jaar op deze manier. Doordat patiënten minder verdovende medicatie krijgen, zijn ze vaak frisser na de operatie en recupereren ze ook sneller. Maar ziekenhuizen blijven hoogdraaiende bedrijven. Alles moet efficiënt verlopen en hypnose vergt nu eenmaal meer tijd en werk. Je moet daar trouwens ook realistisch in zijn: als een simpelere oplossing zoals een spuitje helpt, waarom zou je dat dan niet gebruiken? En het belang van persoonlijke motivatie blijft: niet iedereen is er even ontvankelijk voor."



## Ilse had een droombevalling dankzij hypnose

**Nele (36):** "Mijn eerste bevalling was afschuwelijk. Negen maanden had ik er met veel angst tegenop gezien en de dag zelf leek één grote bevestiging van al die doembeelden. De epidurale verdoving mislukte in eerste instantie, waardoor enkel mijn benen sliepen en ook de medicijnen om de geboorte op gang te brengen, hadden geen vat op mij. Het leek wel of mijn lichaam geblokkeerd was. Toen ik na dertig stresserende uren mijn zoon Spencer in mijn armen sloot, was ik superblij met hem. Maar op datzelfde moment sloot ik een pact met mezelf: dit doe ik

kunnen leren.

Ik moet toegeven dat ik eerst toch wat bedenkingen had. In zweverig gedoe had ik geen zin. Maar wat onderzoekwerk op het internet maakte meteen duidelijk dat mijn therapeut geen kwakzalver was. Hij stelt gewoon de activiteiten in je hersenen in verband met je emoties. Daar is niets zweverigs aan. Het ging ook allemaal heel makkelijk. Ik moest alleen maar een paar stapjes uitvoeren: me concentreren op een punt op het plafond, langzaam ademen, me laten wegzinken in de zetel en elk spiertje ontspannen tot ik in een pure

"Als ik zou panikeren tijdens de weeën, kon ik in gedachten naar mijn knisperend haardvuur"

nooit meer.

Ik legde me neer bij het idee van één kind, maar toen Spencer naar de kleuterschool ging, merkte ik dat hij moeilijk met andere kindjes kon delen en zich vaak verveelde. Was ik niet egoïstisch geweest? Had ik het recht hem een broertje of zusje te ontzeggen puur uit angst voor een bevalling? In een impulsieve bui beslisten mijn vriend en ik om voor een tweede kindje te gaan. Maar deze keer zou ik hulp inschakelen.

Na een paar bezoeken bij een psycholoog werd ik doorverwezen naar een hypnotherapeut. Omdat ik bij moeilijke situaties de controle niet kan loslaten. Voor de geboorte van Spencer had ik op voorhand alle mogelijke scenario's in mijn hoofd geprent in de hoop er mij op het moment zelf zo goed mogelijk tegen te wapenen. Maar net bij een bevalling is zo iets nutteloos. Je hebt de touwtjes niet in handen, je moet je volledig overgeven aan het ritme van je lichaam en vertrouwen op de vakmensen rondom je. En ik hoopte dat door relaxatie- en hypnosetherapie te

rusttoestand was. En terwijl ik in gedachten thuis bij een knisperend haardvuur lag, las mijn therapeut het scenario van mijn droombevalling voor. De eerste keer was ik me nog bewust van mijn omgeving: het kraak in de ruimte en de vorm van de stoel waarin ik lag, maar hoe vaker ik het deed, hoe makkelijker ik me afsloot en meteen wegzonk. Drie sessies ben ik maar bij mijn therapeut geweest en voor de rest heb ik thuis met een geluidsbestandje geoefend. Zo vaak dat ik mijn ideale bevalling luidop mee kon opzeggen en er ook echt van overtuigd was dat het goed ging komen. Zelfs al zou ik panikeren tijdens de bevalling, dan kon ik via zelfhypnose naar mijn denkbeeldige plek aan de haard vluchten.

Mijn tweede bevalling was perfect. Voor een stuk omdat ik me goed had voorbereid. De dingen die ik onder controle kon hebben, had ik op voorhand geregeld. Met mijn gynaecoloog prikte ik een datum om de bevalling in te leiden en ik wist perfect welke anesthesist er zou zijn. Ik wist dat ik een team had waar ik op

kon vertrouwen en voor de rest kon ik me helemaal overleveren. De avond voor de bevalling heb ik mijn hypnosebandje voor een laatste keer beluisterd, maar de dag zelf heb ik mijn haardvuur niet eens nodig gehad. Het was genoeg te weten dat het er was. Door de dingen los te laten, me niet krampachtig af te vragen of ik alles nog onder controle had, heb ik de bevalling van Lucia veel bewuster beleefd. Ik weet nog perfect hoe ik me voelde, de vreugde toen ze voor het eerst bij mij lag, de bezoeken achteraf. Terwijl dat bij Spencers bevalling in een roes aan me voorbij is gegaan. Ik ben trots dat het me op deze manier is gelukt. Dat sterkt mij ook voor de toekomst. Ik weet nu dat als ik in een situatie kom met paniek of angst, om wat voor reden ook, ik mezelf daarboven kan stellen. Dat ik altijd even kan wegvluchten naar een andere plek, op een manier die ik tóch helemaal zelf in de hand heb."

- **Meer lezen:** De essentie. Wetenschappelijke hypnose, door Wilfried Van Craen. Uitg. Luster, € 6,95.
- **In groep:** Wilfried van Craen geeft ook cursussen rond zelfhypnose. Zijn agenda vind je op [www.wilfriedvanraen.tk](http://www.wilfriedvanraen.tk)
- **Verwijsadressen:** geschoolde hypnotherapeuten volgens provincie ([www.vhyp.be](http://www.vhyp.be), doorklikken naar 'verwijslijsten').
- **Zelf proberen:** Relaxatie en zelfhypnose in de praktijk. Een praktisch oefenprogramma met 6 technieken op cd, door Wilfried Van Craen. Uitg. Acco, € 30.

Tekst: Karolien Joniaux. Illustraties: Mireille Kouwenberg.