

Hypnose een volwaardig



Hypnose heeft lange tijd een negatieve bijklank gehad als spektakelkunst. Intussen heeft het de kermissfeer verlaten om in de wereld van de exacte wetenschap een plaats te veroveren.

Artsen en tandartsen gebruiken regelmatig hypnose bij de behandeling van slapeloosheid, stress en pijn. Geen sprake van toverij, wel van een doeltreffend hulpmiddel. Op voorwaarde dat het door een getrainde en ervaren arts of psycholoog wordt gebruikt. Ge-

zonde argwaan is volgens dokter Erwin De Bisscop van het Korzybski Instituut in Brugge één van de plaatsen waar hypnose gedoceerd wordt - geen hinderpaal voor een goede medewerking bij hypnose. „Wanneer een patiënt weerstand biedt, kan je dat juist gebruiken tijdens de hypnose-sessie. Het maakt dat de pa-

tiënt nog sneller dan anderen in trance raakt zonder het zelf te merken.” En dat kunnen we ten volle beamen, want om een idee te hebben van wat hypnose is, deden we de proef op de som. In één oogwenk waren we vertrokken, ook al meenden we een muur van verzet te hebben opgebouwd. Denk nu niet dat

we in slaap vielen. Integendeel... het leek eerder een vorm van verhoogde concentratie. Geen handengeklap en maffe verhalen. Alles ging heel gewoon. Vanzelfsprekend is het raadzaam u enkel in handen te geven van een wetenschappelijk opgeleid persoon die eerst en vooral kan uitmaken of hypnose aangewezen is

hulpmiddel

GETUIGENIS

Marie-Jeanne (54) : „Na enkele sessies voelde ik me stukken beter.”

„Ik ben uiteindelijk tot hypnose gekomen omdat ik niets meer te verliezen had. Ik heb borstkanker gehad. Na de radiotherapie kreeg ik te kampen met verschrikkelijke ruggijn die uitstraalde in mijn schouder. Alles heb ik geprobeerd : kiné, geneesmiddelen, osteopathie... maar de pijn bleef. Gedurende meer dan twee jaar was ik echt gehandicapt: groenten schillen, autorijden, lezen... dat ging niet meer. Ik ben een ac-

tief iemand en werd er zowat gek van. Het pijncentrum sprak me van hypnose. Ik ben er meteen mee begonnen. Ik voelde dat de psychiater me positief benaderde en dat gaf me de overtuiging dat zij me kon helpen. Ik kreeg bijvoorbeeld alle tijd om 'mijn draai te vinden'. Het is immers belangrijk om zich totaal te kunnen ontspannen.

Die dokter heeft me ook geleerd om me niet te fixeren op de pijn want dat doet de spanning enkel toenemen. Tijdens de ses-

sie slaag ik erin alle geluid van buiten te weren. Ik sluit de ogen, ook al slaap ik niet. Ik laat me meevoeren door aangename gedachten.

Reeds na vijf tot zes sessies voelde ik een verandering. Ik kon de krachten in mij gebruiken om de pijn te beheersen.

Nu kan ik het alleen thuis. Ik woon op een aanzienlijke afstand van de arts. Mijn man hoeft me niet meer brengen. Ik kan opnieuw zelf achter het stuur plaatsnemen en ben niet langer afhankelijk van anderen.”

en die meteen kan ingrijpen, mocht er iets verkeerd gaan. Het enige wat u kan overkomen, is dat u niet meteen wenst uit trance te komen en in slaap valt. Bij het ontwaken is de trance uiteraard voorbij.

Psychosomatiek

Hypnose heeft voor sommigen nog altijd een slechte naam. In de media verscheen geregeld berichten over showhypnotiseurs. Mensen zouden misbruikt worden tijdens de hypnose. Op zich helemaal geen nieuw fenomeen want aan het einde van de negentiende eeuw gaven neurologen aan Parijse dames van de aristocratie demonstraties in salons. Deze artsen waren er niet alleen op uit grof geld te verdienen en vrouwen te charmeren; zij werden eveneens aangetrokken door de faam die ze ermee verwierven. De maatschappelijke context was uiteraard helemaal anders. De bourgeoisie had ontzettend veel macht. Hysterische verlammingen en flauwtes waren schering en inslag. En de arts slaagde erin spectaculaire genezingen te bekomen.

De ziektes van vorige eeuw maakten plaats voor aandoeningen waarbij de psychosomatiek (de invloed van de geest op het lichaam) een belangrijke rol speelt : spanningshoofdpijn, hyperventilatie, chronische pijn, vermoeidheid, angst... Stuk voor stuk aandoeningen die via hypnose verholpen kunnen worden. Stilaan worden er wetenschappelijke verklaringen gevonden voor de resultaten zodat hypnose totaal uit de showwereld verdwijnt en een verdiende plaats krijgt in de geneeskunde.

Wat is hypnose ?

U kent ongetwijfeld het volgende fenomeen : u bent helemaal in de ban van een spannend boek en hoort niet dat er tegen u gesproken wordt of u vergeet zelfs uit de trein te stappen wanneer u ter bestemming bent ! Dit is een voorbeeld van spontane, alledaagse trance. Hypnose is dus allesbehalve een slaaptocstand, maar eerder een vorm van verhoogde concentratie. De aandacht richt zich op één gegeven of op een onderdeel van de werkelijkheid. Al de rest verdwijnt in het niets. De

hersenen gaan zich heel intens concentreren op de doelwit-informatie.

Herinnert u zich hoe groot uw concentratie moest zijn toen u leerde auto rijden ? U had het gevoel alles tegelijk te moeten coördineren. Eens een leerproces is verworven, verhuist het naar het onderbewuste. Trance laat u toe op elk moment dat u nieuwe en belangrijke informatie wil opnemen, enkel deze te selecteren die relevant is voor uw ontwikkeling.

De arts of hypnotherapeut stimuleert de toestand van natuurlijke trance bij de patiënt op een systematische en professionele wijze. Zodoende kan deze nieuwe ervaringen opbouwen die mochten helpen een probleem op te lossen.

Wanneer u emotionele processen moet verwerken, is het soms nuttig het gevoel overweldigd te worden opzij te kunnen zetten en zich te concentreren op de kern van de zaak. Of zoals Dr. Paul Koeck van het Milton H. Erickson Institute of Flanders het stelt : „U kunt op één aspect van het probleem inzoomen en daarvan werken terwijl u de ●●●



PRAKTISCH

• Een hypnosessie duurt enkele minuten tot drie kwartier. Meestal volstaat een vijftal sessies om een oplossing te vinden.

• Voor meer informatie kunt u terecht bij de Vereniging voor Klinische Psychologen. Ze beschikt over een ledenlijst waarbij vermeld staat welke psychologen hypnose toepas-

sen, ☎ 016-32 60 01 of 016-32 59 24 bij Corry Van Aerschoot.

• Twee scholen waar hypnose een onderdeel vormt van de opleiding psychologie: Korzybski in Brugge, ☎ 050-45 23 90 en VWHYP in Kortenberg ☎ 015-24 51 83.

• Het Coachteam van het Milton H. Erickson Instituut past in Antwerpen

hypnose

toe in het kader van stressbehandeling. Inlichtingen: ☎ 03-237 98 98.

• Per consultatie betaalt u minstens 1.000 fr. (richtprijs). Een sessie maakt altijd deel uit van een volledige behandeling. De hypnosessie op zich wordt niet terugbetaald.

SLAAP, SLAAP,
SLAAP, SLAAP
OF IK...



••• andere eventjes laat rusten. Dit maakt het makkelijker om stap voor stap te zoeken naar een oplossing.* De bewuste geest richt zich op één ding en intussen kan het onderbewuste ervoor zorgen dat het geheel gerespecteerd blijft. Onder hypnose worden er suggesties gegeven waarop u dankzij de verhoogde toestand van concentratie reageert. Iets wat in de gewone waaktoestand onmogelijk is.

In een ruimer kader

Toch wil Dr. Paul Koeck benadrukken dat hypnose geen wondermiddel is, maar een mooie aanvulling van de mo-

gelijkheden die de klassieke geneeskunde ons biedt.

„Mensen moeten beseffen dat hypnose nooit een opleiding op zich is, het past in een ruimer wetenschappelijk kader als arts of tandarts. Daarnaast is het van kapitaal belang dat iemand niet alleen in staat is om een ander in trance te brengen en er ook weer uit te halen. Hij of zij moet ook aan 'probleemoplossing' kunnen doen. Hypnose lost niets op, het geeft enkel de te volgen weg aan.”

Dr. Erwin De Bissop stelt: „De beste resultaten behalen wij bij de gevallen die we kunnen rangschikken onder 'cris-

is'. Dit zijn alle mogelijke dwangmatige verlangens naar alcohol, tabak, chocolade... De hypnose is slechts een hulpmiddel binnen een algemene therapie waarbij naar oplossingen wordt gezocht.

Hypnose helpt, maar biedt niet de oplossing. Als therapeut moet je over voldoende levenservaring beschikken om bijvoorbeeld PTSD-patiënten (slachtoffers van verkrachting, aanranding,... die aan posttraumatische stress lijden) te helpen. De weg naar genezing is soms lang en moeizaam, zowel voor de patiënt als de therapeut.

In het opleidingscentrum maakt hypnose deel uit van de opleiding gezinstherapie in het 3de en het 4de jaar.”

Pijnbestrijding

Concreet kunt u bij pijn leren om u te concentreren op een andere positieve ervaring in een ander lichaamsdeel zodat de pijnbeleving vermindert en draaglijk wordt. Dr. Paul Koeck: „Het is mogelijk in een toestand van diepe trance een gevoelloosheid te bereiken waardoor u uw gevoelsreceptoren, die pijnlijke informatie van de huid naar de hersenen doorsturen, vergeet.”

In trance reageren we ook beter op suggestie. Deze kan zowel psychische, als lichamelijke functies beïnvloeden. Door suggestie kan onze bloeddruk, hartslag en zelfs de stollingstijd van het bloed beïnvloed worden. ■