

KIJK DIEP IN MIJN OGEN EN ontspan.

Vaag gedoe, hypnose? In Amerika wordt het anders steeds vaker toegepast in de algemene geneeskunde. Journalist Maaïke Helmer wilde weleens weten of het haar óók zou kunnen helpen van bepaalde twijfels af te komen.

Ik heb een probleem. Ik weet vaak niet wat ik wil. Dat heb ik alleen in mijn privéleven, op werkgebied weet ik juist heel goed wat ik wil en wie ik ben. Logisch ook: werk kun je rationeel bekijken. Veel dingen in je privéleven (Hoe run ik het huishouden? Hoe ga ik met vrienden om? Waar liggen mijn grenzen?) bepaal je op gevoel. Maar daarvoor moet je wel weten hoe jij erin staat. Dat weet ik vaak niet. Zegt iemand uit mijn vriendenkring iets simpels als: 'Ik zou een hond heel anders tot de orde roepen.' Of: 'Jij vindt je werk nu eenmaal belangrijker dan dat het thuis netjes is,' dan word ik onzeker. Doe ik iets niet goed? Moet het anders? Maar wacht eens: wat vind ik er eigenlijk van? Op dit punt loop ik geregeld spaak. En dan komt de vraag of ik een artikel wil schrijven over hypnose. Ik voel meteen: ik wil zelf weleens onder hypnose. Misschien ligt ergens in mij, diep verstopt, het antwoord op mijn vraag: wat wil ik? Het idee blijft

me intrigeren. Ik stel de redactiechef voor: "Zal ik het zelf eens doen?" Leuk idee, vindt ze. Als ik de telefoon ophang, dringt het tot me door. Ik. Ga. Onder. Hypnose.

Hervonden herinneringen

Ik voel me wel wat huiverig. Ben bang dat ik de controle verlies. Raak je onder hypnose je eigen wil kwijt? Ingrid Mehrrens, voorlichter van de Nederlandse Beroepsvereniging voor Hypnotherapieën (NBVH), kan me geruststellen: "Wat jij bedoelt, is toneelhypnose. Puur voor het vermaak. Bij toneelhypnose 'geeft iemand zijn wil aan de toneelhypnotiseur'. Dat is zo afgesproken en er is maar een klein aantal mensen dat daarvoor geschikt is. Je wordt er zelfs uitgebreid op gescreend." Maar hypnose is er in allerlei vormen en gradaties, legt Ingrid uit. Hypnotherapie, regressietherapie, zelfhypnose, visualisatie bij bijvoorbeeld ▶

- **HYPNOSE:**
- **als therapie?**
- Hypnose helpt bij veel gezondheidsklachten, waaronder angsten, burn-out, depressie, pijn, maag- en darmklachten (zoals een spastische darm), seksuele problemen, slaapproblemen, traumaverwerking of het ondersteunen van een genezingsproces. Niet alleen volwassenen kunnen baat hebben bij hypnose, ook kinderen. Als er sprake is van zeer zware psychiatrische problematiek is het misschien niet verstandig om hypnotherapie toe te passen.

pijnklachten en psycho-oncologie (omgaan met de gevolgen van kanker, red.). Zelfs mindfulness is een milde vorm van hypnose. Eigenlijk gaat het er bij hypnose vooral om dat je externe prikkels buiten-sluit en je op één onderwerp dieper concentreert. Ingrid: "In het dagelijks leven worden we vaak geleefd door verplichtingen. Tijdens hypnose verdiep je je in je onderbewustzijn. Het kan helpen bij psychische klachten, maar ook bij lichamelijke klachten." Oké, het is me duidelijk, maar hoe voelt dat dan, die hypnose? Ben ik nog wel bij kennis? Ik hoop niet dat het voelt als een soort verdoving, bij een operatie. Ingrid: "Je ziet dingen tijdens de hypnose eigenlijk gewoon zoals je zo ook bij een dagdroom ziet. Verbeelding is bij hypnose een belangrijk instrument. Van beelden die je onbewuste creëert, kun je vaak veel leren." De mensen die ik in mijn omgeving over mijn artikel vertel, vinden het maar wat spannend. Eén vriendin vraagt: "En wat als je een verborgen herinnering tegenkomt?" Verborgen wát? Ingrid begrijpt waar die opmerking vandaan komt: "Ruim twintig jaar geleden kreeg hypnose in sommige kringen een slechte naam, omdat het eind jaren tachtig veel werd gebruikt om zogeheten 'weggestopte herinneringen' boven te halen. Mensen dachten opeens dat ze waren misbruikt, terwijl dat niet per se waar hoefde te zijn. Het werd een soort hype. Maar een echte verborgen herinnering zal niet gauw naar boven komen, omdat je hem meestal verdringt en jezelf daarmee beschermt." Volgens Ingrid kon de 'hype' ontstaan doordat er toen nog sprake was van een weinig samenhangend geheel van hypnotherapeuten in Nederland. Ingrid: "Dat is nu gelukkig heel anders."

Kijken naar mezelf

Zo. Nu de hypnose. Ik heb een lang voor-gesprek met Marianne de Hoest, hypnotherapeute bij praktijk de Lavendeltuin in Leiden. Over waar ik tegenaan loop en waar dat vandaan kan komen. Zo kan ze bepalen wat ik aankan en wat een mooi

beginpunt is om met 'mijn thema' aan de slag te gaan. Ik vertel haar dat ik zo graag zou willen aanvoelen wat ik zelf wil. We gaan daarom 'mijn ik-gevoel versterken'. Klinkt goed. Ze vertelt dat mijn eenmalige sessie een uitzondering is, meestal zijn er vijf tot tien sessies nodig bij hypnotherapie om een bepaald thema te behandelen. We gaan beginnen. Marianne vraagt me of ik mijn ogen dichtdoe. Daarna vraagt ze me diep in mezelf af te dalen op een trap. Eerst denk ik nog: ja, wacht eens, ik ben nog helemaal niet onder hypnose. Maar naarmate zij verder praat, voel ik me op een aangename manier wegzakken. Ik slaap niet, ik ben helder, maar ik zie nu wel écht een trap voor me. Zo levensecht als een dagdroom inderdaad: je weet dat je in een kamer op een stoel zit en toch geloof je dat je ook een trap af loopt. Aan het einde van de trap vraagt ze me om een mooi landschap visualiseren. Het wordt een strand. Ik hoor zowaar zelfs de zee ruisen. Ik loop het strand op. Voel de zon. Marianne vraagt me om een levenslijn te bedenken, die door mijn beeld loopt. Aan de ene kant bevindt zich mijn jeugd, aan de andere kant mijn toekomst. Ja, daar is-ie. In mijn beleving is het vreemd genoeg helemaal niet raar, zo'n grijze streep door mijn beeld. Ik mag op het punt 'nu' gaan staan, in het midden van de lijn. Wat voel ik? Mijn eerste gedachte: paniek, wie ben ik? Ja, zo zou ik in het dagelijks leven mijn gevoel van de afgelopen tijd ook wel beschrijven. Vervolgens schuiven we, over

HOE WEEET IK OF IK EEN GOEDE THERAPEUT HEB?

In 1992 werd de NBVH (Nederlandse Beroepsvereniging voor Hypnotherapeuten) opgericht. Is iemand daarbij aangesloten, dan zijn daar strenge toelatingseisen aan voorafgegaan. Zo kun je er dus van uitgaan dat je niet met een beunhaas te maken hebt. Leden krijgen een NBVH-schild voor bij de deur van de praktijk en alle geregistreerde therapeuten vind je op www.hypnotherapie.nl. Is een hypnotherapeut ook nog lid van de koepelorganisatie SRBAG (ook te zien op een deurschild of online, red.), dan is de kans groot dat de behandeling door verschillende verzekeringen wordt vergoed.

De geschiedenis van HYPNOSE

Veel mensen kennen hypnose van de Britse tv-hypnotiseur Paul McKenna. Of Rasti Rostelli. Die mensen in citroenen liet bijten met het idee dat het sappige perziken waren. Het woord hypnose stamt af van de Griekse God van de slaap: Hypnos. Het is al zo oud als de mensheid onder de noemer 'trance'. Denk aan sjamanen die in trance komen door te dansen. De Duitse arts en astroloog Frans Anton Mesmer (1734 - 1815) keek zijn patiënten vaak lang en gefixeerd in de ogen tijdens de behandeling (mesmerisme). Dit idee werd vervolgens verder ontwikkeld door de Britse arts James Braid (1795 - 1860), die uiteindelijk de hypnose ontwikkelde zoals wij hem nu kennen.

de lijn, naar mijn jeugd. "Er komt vanzelf een leeftijd bovendrijven," zegt Marianne. Dat klopt: ik ben negen. Ik zie een dansend meisje, ze heeft los haar met daarin madeliefjes. Ze is vrolijk en haar jurk waait zorgeloos mee met de wind. Daar kan ik wat van leren, bedenk ik. Ik voel dat dit ook een deel van mij is. Een deel dat ik misschien iets te vaak naar de achtergrond schuif. Dit meisje is helemaal niet bezig met zware vragen als 'wie ben ik?' en 'wat wil ik eigenlijk zelf?', ze is gewoon. Ze luistert naar haar gevoel. Maar waar is dat gevoel dan nu gebleven?

Kachelkje in mijn borstkas

"Er is een deel van jou, dat je altijd in je draagt, voel je het?" vraagt Marianne. Ah, dát zal mijn eigen gevoel over dingen zijn. Eindelijk! Ik heb het idee dat er iets warm is, bij mijn borstkas. Alsof iemand daar een kachelkje heeft aangestoken. Ik voel me opeens heel sterk. Het lijkt wel of ik het juiste laatje heb opengetrokken in mijn hoofd. Ik kan me moeilijk voorstellen dat ik vaak niet weet wat ik wil. Marianne leidt me verder. We bekijken een situatie waarin ik normaal in de stress zou schieten (nee zeggen tegen een etentje bijvoorbeeld, omdat ik eigenlijk liever even wil uitpuffen op de bank) en nemen dat sterke gevoel nu mee. Normaal zou ik misschien eerder een smoes verzinnen, uit angst dat mensen me niet aardig vinden als ik eerlijk ben. Maar de situatie verloopt opeens heel anders: ik ben gedeceideerd en rustig en blijf dicht bij mijn gevoel. Mijn gevoel! Hoera! Ik zeg: "Heel lief dat je me uitnodigt, maar op dit moment heb ik echt behoefte om thuis even bij te komen."

Van Marianne mag ik nu weer richting de trap lopen en deze bestijgen. Dat vind ik eigenlijk best jammer, ik vind het allemaal machtig interessant in mijn onderbewuste. Bij elke trede die ik de trap op loop, kom ik verder uit de hypnose, zegt Marianne. Ze telt af van tien naar nul. Het klopt, ik word elke tel iets wakkerder. Op nul doe ik mijn ogen open. Niks

strand. Ik zit nog steeds op dezelfde stoel. Het is alsof ik net na een droom wakker ben geworden en de droom nog helder op mijn netvlies heb. Waar ben ik ook alweer? Is dit echt? Ik voel me wat 'mistig'. Maar dat trekt al snel weg. Die hele eerste dag voelt het allemaal wat onwennig. Alsof ik van het ene op het andere moment 'iets kan'; mijn rijbewijs heb, bijvoorbeeld. Maar dan zonder tijdenlang rijlessen te nemen; ik heb er opeens een eigenschap bij: besluitvaardigheid. Zo zeg ik in een winkel dat ik vind dat er wel iets van de prijs af kan bij een prachtig kledingstuk met een foutje (het enige dat er nog hangt in mijn maat). Eerder had ik hem dan gewoon voor de volle prijs gekocht. En zowaar: ik krijg hem voor de helft van het geld! Het voelt nog een beetje alsof iemand anders het voor mij doet, alsof ik in een film speel. Maar de volgende dag voelt het al natuurlijker. En op dag drie zit het 'in mijn bloed'. Zonder na te denken zeg ik het, als een opmerking van mijn vader mij te kort door de bocht is. Eerder zou ik me erover opvreten. Het voelt goed; ik luister beter naar mezelf. De weken na mijn hypnose merk ik dat er iets is veranderd. Steeds zekerder zeg ik het, als een opmerking van een vriend wat hard aankomt. En ik neem de hulp van een vriendin meteen aan, als ik doodziek op bed lig met griep (normaal zou ik dan denken dat ik zwak overkom). Ik ben beter *in touch* met mezelf en ga geregeld in gedachten naar dat warme kachelkje, dat zekere gevoel in mijn borstkas. Vraag me geregeld af: hoe sta ik hierin? En handel daarnaar. Ben ik een ander mens? Hm, dat weet ik niet. Maar er is wel iets veranderd. Ik weet beter wat ik wil, vaar meer mijn eigen koers. En dat is een opluchting van jewelste. Het scheelt me gepieker, het scheelt me onzekerheid, het scheelt gedoe. De dingen die ik doe, doe ik nu omdat dat is hoe ik wil leven. Wacht, even de hond op schoot nemen op de rommelige bank. Want hé, hoe ik mijn hond opvoed en mijn huishouden run, dat bepaal ik zelf wel. ■

In Amerika is het heel gewoon

In Amerika wordt hypnose in de vorm van visualisatie geregeld toegepast binnen de geneeskunde. Daar werd al in 1957 de American Society of Clinical Hypnosis opgericht om hypnose meer te integreren in het zorgsysteem. In Nederland is er nog een echte scheiding tussen lichaam en geest. Mede doordat ons verzekeringssysteem onderscheid maakt tussen reguliere en alternatieve geneeskunde. Hypnose wordt in ons systeem gezien als alternatief, terwijl het ook vaak door eerstelijns zorgverleners wordt toegepast, zoals psychologen en psychiaters. Mede door het verzekeringswezen komt hypnose moeilijk van het imago van 'alternatief' af. Dat maakt het moeilijker om te meten hoe vaak hypnose wordt toegepast in Nederland en wat de resultaten zijn. De NBVH verwacht dat in navolging van Amerika de komende decennia vormen van (zelf)hypnose en visualisatie ook in de Nederlandse gezondheidszorg meer geïntegreerd zullen worden.

Meer informatie over hypnotherapie en betrouwbare hypnotherapeuten? Ga naar de site van de NBVH: www.hypnotherapie.nl.