

HYPNOSE ALS WONDERMIDDEL?

Tekst CARLIJN SIMONS

Hypnosetherapie zou helpen om van stress, angst en onzekerheid af te komen, en zelfs van overtollige kilo's en verslaving. Werkt het echt? En hoe werkt het dan?

“Goedenavond dames en heren,” kondigt de presentator aan, “welkom bij de Rasti Rostelli-show, vol spanning en sensatie! Je verstand zal weigeren te accepteren wat je eigen ogen zien. Er zijn dingen tussen hemel en aarde die we met ons normale menselijke verstand niet kunnen verklaren.” Als de beroemde hypnotiseur vervolgens het podium betreedt, laat hij mensen uit het publiek onder hypnose geloven dat citroenen perziken zijn (en dat ze dus vooral lekker een hap moeten nemen) of dat ze poedelnaakt voor een volle zaal staan (waarop ze panisch hun geslachtsdelen bedekken). En zo bleven we sinds de jaren tachtig en negentig achter met het idee dat hypnose iets ongrijpbaars is waardoor we de controle verliezen en onszelf voor gek zetten.

“Hypnose is een staat van diepe ontspanning, te vergelijken met dagdromen”

TWEE WERELDEN

Toch heeft Suzanne (45) een heel andere ervaring. Want tijdens de twee hypnosessies die zij deed om van haar autosnelwegangst af te komen, was ze helemaal niet van de wereld. “Na een uitgebreid voorgesprek waarin we spraken over de herkomst van mijn fobie en hoe die me belemmerde, hielp de therapeut me te ontspannen en begeleidde ze me naar een diepere laag in mezelf”, vertelt ze. “Comfortabel in een makkelijke stoel was ik lichamenlijk superrelaxed, maar ik wist van begin tot eind wat er gebeurde en was helemaal bij.”

Om er geen misverstand over te laten bestaan dat de theaterhocuspocus van Rostelli niets, maar dan ook niets te maken heeft met wat hypnotherapeuten doen, spreken die laatsten liever van trance in plaats van hypnose. “Het is een staat van diepe ontspanning en veranderd be-

wustzijn”, legt gekwalificeerd hypnotherapeut Sonja Oosterom uit. Ze heeft een praktijk in Naarden en is ook verbonden aan een medisch centrum. “Een toestand die je kunt vergelijken met dagdromen of helemaal in een film zitten en niet precies meer meekrijgen wat er om je heen gebeurt.” Het denken verschuift naar de achtergrond, en meer naar binnen gericht en minder in het hoofd kan contact worden gemaakt met het onderbewuste. Zonder ook maar een moment de controle uit handen te geven trouwens, want er blijft altijd een ‘waakzame ik’ aanwezig. “Het voelt alsof je in twee werelden tegelijk bent”, weet Suzanne. “De ‘gewone’ buitenwereld waarvan je je nog steeds bewust bent, en een diepere binnenwereld.”

VERBORGEN OORSPRONG

Het uitgangspunt van hypnotherapie is namelijk dat we in ons onderbewuste weten wat de oorzaken van onze problemen zijn en daarom ook zelf beschikken over de oplossingen. Want of het zich nu uit in overmatig eten, angst of onzekerheid: vaak ligt er een emotie die we niet willen voelen of waarvan we ons niet bewust zijn ten grondslag aan onze klachten. Van top tot teen ontspannen, en met de ratio minder actief, maakt trance het mogelijk toegang tot de oorsprong te krijgen. “Soms spontaan, soms met behulp van specifieke vragen van de therapeut komen er dieperliggende emoties, >

ENTERTAINER,
COACH OF
THERAPEUT

Hypnose komt in soorten en maten. Behalve de sensationele theatervorm die hypnotiseurs zoals Rostelli voor de show beoefenen, zijn er ook steeds meer korte cursussen die kunnen opleiden tot wat wel hypnosecoach wordt genoemd. Dit is een – afhankelijk van de genoten opleiding – meer of minder deskundige expert, die gewoonlijk directe hypnose gebruikt. Dat wil zeggen dat hij of zij werkt met instructies zonder dat de cliënt veel hoeft te zeggen. De korte trajecten van een of twee sessies zijn geschikt voor relatief kleine problemen, zoals stoppen met nagelbijten. Een officiële hypnotherapeut heeft een langere, uitvoerige opleiding gevolgd en beschikt over meer technieken om een klacht aan te pakken. Degenen met een opleiding hypnotherapie op hbo-niveau zijn het breedst onderlegd. Zij hebben namelijk ook medische, psychologische en psychopathologische kennis.

“Ik was lichamenlijk superontspannen, maar ik wist van begin tot eind wat er gebeurde”

In ons onderbewuste kennen we de oorzaken van onze problemen en weten we ook wat de oplossingen zijn

De verzekering betaalt

Hoewel wetenschappelijk bewijs zich beperkt tot de medische wereld – voor kinderen en het prikkelbare-darmsyndroom bijvoorbeeld zijn positieve resultaten aangetoond – wordt hypnotherapie volledig erkend als ‘evidence based medicine’. Dat betekent dat in de praktijk is gebleken dat het werkt. De meeste zorgverzekeraars vergoeden hypnotherapie (als vorm van alternatieve geneeswijze) dan ook vanuit de aanvullende verzekering. Wel moet de therapeut zijn aangesloten bij een door de verzekeraar erkende beroepsvereniging, zoals de Nederlandse Beroepsvereniging van Hypnotherapeuten (NBVH) of de Vereniging ter Bevordering van Alternatieve Geneeswijze (VBAG). Ook wordt soms om een BIG-registratie gevraagd. Raadpleeg om zeker te zijn altijd even de verzekeraar of kijk op zorgwijzer.nl.

EVEN CHECKEN

Omdat hypnotherapeut geen beschermde titel is en iedereen zich dus zo kan noemen (zelfs al na een driedaagse online cursus), is het verstandig wat speurruzend voorwerk te verrichten alvorens voor een sessie in een stoel te gaan liggen. Controleer daarbij:

- Over welke diploma's en certificaten beschikt de behandelaar?
- Waar heeft zij of hij de opleiding(en) gevolgd en hoe staat dit instituut en het onderwijs dat er wordt gegeven bekend?
- Hoelang is iemand al werkzaam als hypnocoach of -therapeut?
- Wat zeggen de recensies? Wat voor ervaringen hebben anderen?
- Is er een klik (verzoek hierom tot een video-gesprek) en een gevoel van vertrouwen tussen jullie?

Via de websites van de beroepsverenigingen (hypnotherapie.nl, vit-therapeuten.nl, vbag.nl) zijn gekwalificeerde therapeuten in de buurt te vinden.

associaties en overtuigingen naar boven”, verduidelijkt Oosterom. “Dat gebeurt in de vorm van beelden, kleuren, woorden, een zintuiglijke sensatie, intuïtie of een specifieke herinnering, die vervolgens inzicht kunnen geven in het waarom van de klachten.”

Zo kwam Suzanne erachter dat ze hetzelfde gevoel dat ze ervoer op de snelweg, in een klein autootje omringd door vrachtwagens die haar misschien over het hoofd zouden zien, voor het eerst als meisje van een jaar of zes had gehad. “Ik zag een scène uit mijn jeugd voor me waarin ik aan het spelen was, met mijn moeder in de keuken, mijn vader op de bank en mijn zusje bij de deur. Het hele gezin was aanwezig, maar niemand zag me. En opeens snapte ik het: het niet gezien worden van vroeger had zich vertaald naar een angst niet te worden gezien door medeweggebruikers.”

“Opeens begreep ik waarom ik zo bang was om op de snelweg te rijden: ik voelde me niet gezien”

NIEUW SCENARIO

Na het blootleggen van de onderliggende oorzaak en het voelen, horen, zien en erkennen daarvan, is een volgende fase in de behandeling het veranderen van de desbetreffende overtuiging, herinnering of emotie. “Dat kan op verschillende manieren”, vervolgt Oosterom. “Nog steeds in die diep ontspannen staat van trance kan iemand die verslaafd is aan roken bijvoorbeeld denkbeeldig het deel in zichzelf dat gezond wil zijn laten converseren met het deel dat steeds weer naar de sigaretten grijpt. Via een ingebeelde tijdslijn kun je ook teruglopen naar het moment waarop het probleem is ontstaan en dan besluiten het gebeurde los te laten. Geleide imaginaties, zoals waarin je je voorstelt dat je op het strand zit en kijkt wat er aanspoelt, kunnen ideeën voor oplossingen aanleveren.” Suzanne herschreef haar herinnering door in gesprek te gaan met haar ouders en zusje en ze te vragen voortaan wel oog voor haar te hebben. Ook begeleidde de therapeut haar terug naar een gebeurtenis in haar leven waarin ze zich wel voor de volle honderd procent gezien voelde. “Dat gevoel mocht ik vervolgens groter maken, rond laten gaan in mijn hele lichaam, door me heen laten stromen en door er een kleur aan te geven in mezelf verankeren.” Doordrenkt van het besef dat ze wel degelijk gezien mag worden, bracht de therapeut haar aan het eind van de sessie weer terug naar het heden.

VOOR (BIJNA) IEDEREEN

Aangenaam ontspannen en prettig opgelucht stapte Suzanne na de behandeling in de auto. Ze sloot meteen de proef op de som te nemen door via de snelweg naar huis te rijden. “Het voelde wel wat onwennig en rationeel kon ik het nog niet helemaal geloven, maar de angst was weg.” Met jaren praktijkervaring weet Oosterom inmiddels ook hoe effectief hypnotherapie is. “Afhankelijk van de klacht zijn er gemiddeld niet meer dan zes tot acht sessies nodig om het probleem op te lossen,” zegt ze, “en het werkt voor vrijwel iedereen. Tenzij iemand heel veel moeite heeft met imagineren en extreem rationeel is, waardoor hij moeilijk in een trance komt. Maar dat gebeurt niet vaak, en de reden daarvoor is meestal dat diegene er nog niet aan toe is om het probleem aan te pakken.” Voor al die anderen kan hypnotherapie een bijzonder geschikte methode zijn om van allerlei klachten af te komen, variërend van zware trauma's, burn-out, depressie, stress en slaapproblemen tot onvruchtbaarheid en ongezonde gewoontes. Zonder enig risico om tokkend als een kip de deur uit te lopen. Want dat gebeurde alleen in de shows van Rasti Rostelli. □

“Via een ingebeelde tijdslijn kun je teruggaan naar het moment waarop het probleem ontstond en dan besluiten om het gebeurde los te laten”

EINDELIJK RUST

“Situaties die nieuw waren en waar ik alleen op af moest, bezorgden me hevige stress,” vertelt Marjolein (58), “wat ervoor zorgde dat ik dingen ging vermijden.”

Hypnose bracht haar terug naar een angstige ziekenhuiservaring op haar 25e en zelfs naar een ontheemd gevoel dat ze had toen ze als baby in de wieg lag. “Mijn onzekerheid kwam voort uit het gemis van een basis. Door met behulp van suggestie beschouwend naar mezelf te kijken, heb ik dat in drie sessies om weten te buigen tot een rustgevoel en een zekerheid die ik mijn hele leven heb gemist. Ik kan weer zonder stress met de trein naar Amsterdam of een concert!”

NOOIT MEER BANG

Doodsbang was Ada (51) voor onweer. Ze leefde met Buienradar, en zodra het ook maar dreigde te gaan donderen, deed ze de gordijnen dicht en verschool ze zich onder de hangende keukenkastjes. Er was niet meer dan één hypnosessie voor nodig om haar te laten inzien dat ze als kind haar oma net zo angstig had gezien en die emotie had overgenomen.

“Nadat ik tijdens de behandeling een positief gevoel in de plaats van mijn angst had gezet, was het natuurlijk wachten op de eerste bui. Die kwam, en voor het eerst werd ik niet gek. Ook al hou ik er nog steeds niet van, ik kan sindsdien wel functioneren zonder totaal in paniek te raken.”

VIJFTIEN KILO LICHTER

Nanette (39) had elk denkbaar dieet geprobeerd, maar zonder resultaat. “Ik besepte dat ik iets anders moest doen dan ik de afgelopen jaren had gedaan als ik echt wilde afvallen,” vertelt ze, “en dat werd hypnotherapie.” In trance kreeg ze een ‘virtuele maagband’ aangemeten: een gevisualiseerde maagband die net als een gewone maagband de maag kleiner maakt, waardoor eerder een verzadigd gevoel optreedt. Tegelijkertijd nam ze haar relatie met eten onder de loep. En met succes. “Terwijl het voelde alsof ik niet meer dan een fijne ontspanningsmassage had gehad, merkte ik bij de eerste maaltijd al dat ik sneller vol zat. Had ik voorheen pas genoeg als mijn bord leeg was, nu was dat al na drie happen. Met als gevolg dat ik vier sessies later vijftien kilo lichter was.”