

# DE KRACHT VAN *hypnose*

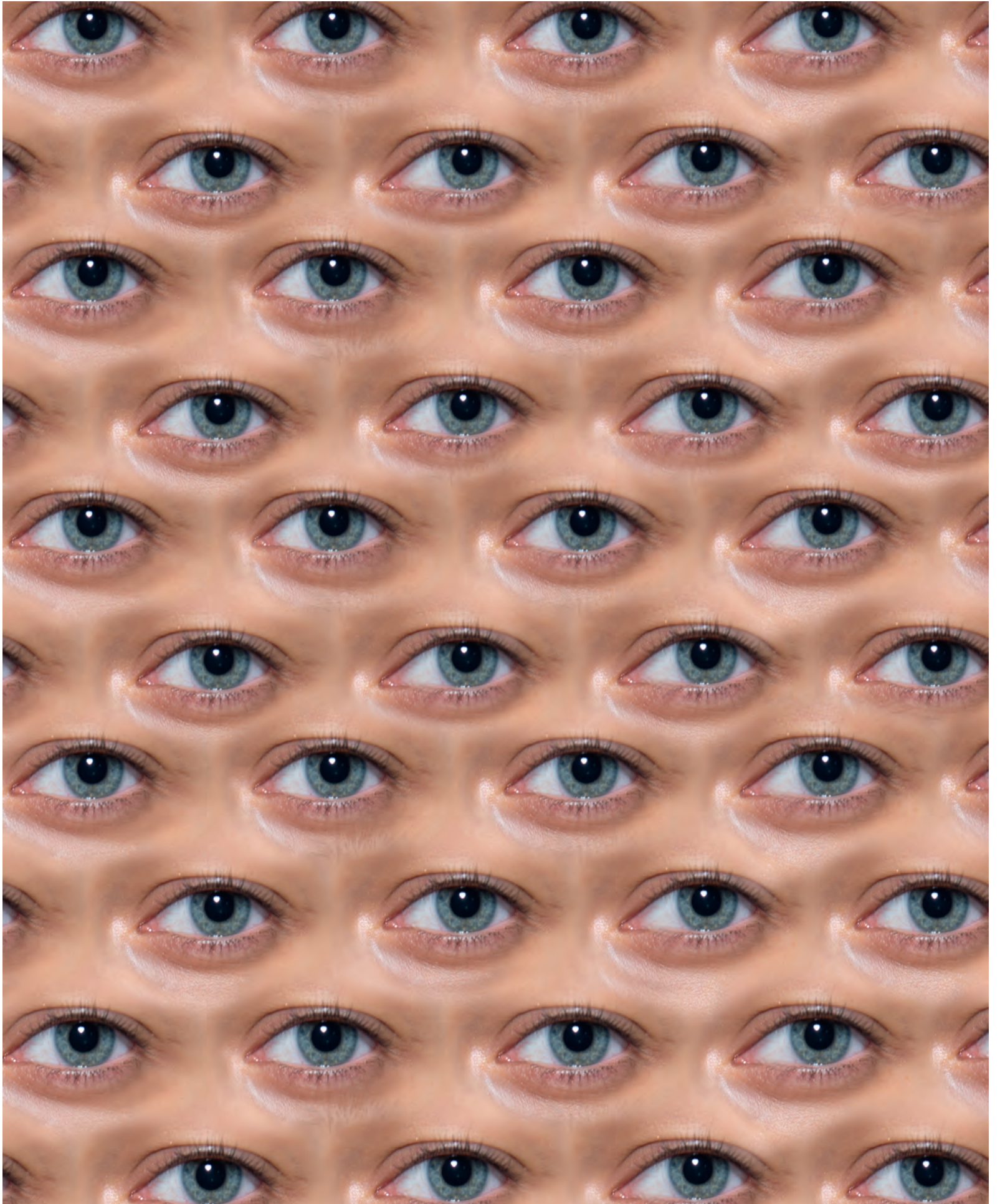
Niets engs of zweverigs aan hypnose. Het is eigenlijk niks meer dan eventjes de deuren naar je onderbewustzijn openzetten. En dat kan helpen om weggestopte pijn, stress of gezondheidsklachten aan te pakken.

TEKST MARISKA VERMEULEN COLLAGE CHARLIE DOT

**V**ergeet het beeld van de illusionist die op een podium met veel mysterie iemand onder hypnose probeert te brengen. Hypnotherapie gaat over een staat van dieper bewustzijn, een soort trance. Het is hetzelfde als wat er gebeurt wanneer je helemaal wordt opgeslokt door een meeslepend boek of muziekstuk, of wanneer je tijdens het fietsen met je gedachten even heel ergens anders bent of in je luie stoel zit te dagdromen. Je aandacht concentreert zich zo sterk dat je in trance raakt. Hypnotherapie is erop gericht om door middel van concentratie-, ademhalings- en visualisatieoefeningen die staat te bereiken. En even voor de duidelijkheid: je bent je op dat moment nog steeds bewust van wat er gebeurt.

## BETER DAN PILLEN

Er zijn bewijzen dat in de prehistorie al gebruik werd gemaakt van hypnose voor medische en psychologische doeleinden. In de moderne geneeskunde heeft hypnotherapie de afgelopen decennia serieus terrein gewonnen. In 1984 werd het eerste onderzoek naar het effect van hypnotherapie op het prikkelbaredarmsyndroom gepubliceerd. Engelse wetenschappers vergeleken drie behandelmethoden waarbij hypnotherapie overtuigend als winnaar uit de bus kwam. Iemand die hypnotherapie al jaren inzet is prof. dr. Marc Benninga, kinderarts op het gebied van maag-, darm- en leverziekten en verbonden aan het Emma Kinderziekenhuis van het Amsterdam UMC. In 2006 deed hij voor het eerst onderzoek naar hypnotherapie bij kinderen met chronische buikpijnklachten. De >



# HYPNOTHERAPIE HELPT TEGEN ALLERLEI KLACHTEN, VAN CHRONISCHE PIJN TOT SLAPELOOSHEID

resultaten zijn verbluffend. Prof. dr. Benninga: «We hebben zestig kinderen onderworpen aan een studie, waarbij de helft zes sessies hypnotherapie buiten het ziekenhuis kreeg en de andere helft bij mij de standaardbehandeling ontving, met voedseladviezen, pijnstilling, zuurremmers en laxemiddelen. Uit het onderzoek kwam naar voren dat de hypnotherapie veel succesvoller was dan ik. Na een jaar was rond de 80% van de kinderen in de hypnotherapiegroep genezen, terwijl dat in mijn groep rond de 25% was.» In de jaren erop werd in een vervolgonderzoek samen met kinderarts dr. Arine Vlieger de groep vergroot naar driehonderd kinderen, verspreid over tien ziekenhuizen. Prof. dr. Benninga: «De helft van de kinderen bezocht een van de deelnemende hypnotherapeuten, de andere helft luisterde naar een cd met hypnose-oefeningen ingesproken door hypnotherapeut Carla Frankenhuis. 80% van de kinderen die naar een hypnotherapeut gingen, hadden baat bij de therapie, tegenover 70% van de patiënten die naar de cd luisterden. Het voordeel van een cd is dat je niet naar het ziekenhuis hoeft en kosten bespaart op de relatief prijzige hypnotherapiesessies.» (De cd kan besteld worden op [hypnosebijbuikpijn.nl](http://hypnosebijbuikpijn.nl).) Volwassenen met het prikkelbare darm syndroom kunnen zich door de (huis)arts laten doorverwijzen naar een medisch hypnotherapeut die is aangesloten bij een beroepsvereniging. Medische hypnotherapie kan helpen bij allerlei soorten klachten: van omgaan met chronische pijn tot migraine, astma, overgewicht en slapeloosheid – op de site van eerdergenoemde hypnotherapeut Carla Frankenhuis staat een lange lijst van indicaties.

## GEEN PLACEBO-EFFECT

Hoewel de interesse in alternatieve therapieën groter lijkt te worden, voelen sommige mensen nog weerstand bij hypnotherapie. Prof. dr. Benninga legt uit waarom: «Sommige mensen zien liever een duidelijke diagnose van het probleem en van de oplossing. Bij hypnotherapie moet je ook met jezelf aan de slag. Je

krijgt oefeningen waarbij je je heel goed moet concentreren om beelden op te roepen waarvan je tot rust komt. Veel mensen geloven niet in de geneeskrachtige werking ervan. En omdat er bovendien veel dokters zijn die er helemaal niet in geloven, is het heel moeilijk om aandacht te krijgen voor dit soort behandelingen. In de wetenschap is het zo: iets waarvan je niet exact kunt bewijzen waarom het werkt, wordt gewantrouwd, en de resultaten worden toegeschreven aan het placebo-effect. Maar als ik naar de resultaten van onze studie kijk, is het verschil met de placebogroep veel te groot om het als placebo-effect te zien.»

Voor een succesvolle ervaring met hypnotherapie is het wel noodzakelijk dat je ervoor openstaat, geeft prof. dr. Benninga aan, anders is de kans om beter te worden een stuk kleiner. Verschillende studies hebben onderzoek gedaan naar de werking van hypnotherapie. Benninga: «Bij onderzoek onder volwassenen hebben wetenschappers voor en tijdens hypnose MRI-scans van de hersenen gemaakt. Hierop was te zien dat de pijncentra in het brein onder invloed van de therapie gedeactiveerd worden. Een maag-darm-leverarts in Engeland heeft geconstateerd dat spanning in de darmen onder invloed van hypnose kan veranderen. Hij deed drukmetingen in de darmen bij mensen onder hypnose. Wanneer de hypnotherapeut een opmerking maakte waar de testpersoon boos van werd, spanden de darmen zich vrij snel aan. Werd er daarentegen een positieve suggestie gedaan als 'je ligt op het strand van de Bahama's' dan bleken de darmen zich juist te ontspannen. Dit zijn allemaal aanwijzingen dat ontspanning iets doet met het brein en daarmee ook met de darmen. We gaan nu vervolgonderzoek doen om te kijken of we door middel van het meten van bepaalde stofjes in het bloed ook kunnen zien waarom de een beter reageert op hypnotherapie dan de ander. Maar als ik precies kon verklaren hoe hypnotherapie werkt, dan won ik de Nobelprijs.»

## IN DE PRAKTIJK

Tijd om de hypnotherapeut zelf aan het woord te laten. Justin Cooper is aangesloten bij de Nederlandse Beroepsvereniging van Hypnotherapeuten (NBVH)

en hij doceert hypnotherapie aan de Academie voor Psychodynamica. Al twintig jaar zet hij hypnotherapie in bij cliënten met psychische en emotionele klachten. Met hypnotisch taalgebruik en speciale ontspanningstechnieken wordt bij zijn cliënten een natuurlijke staat van trance geïnduceerd. In die staat van innerlijk contact met jezelf komt de buitenwereld meer op de achtergrond te staan. Het lichaam voelt loom aan en de aandacht keert zich naar binnen. Vanuit deze trance wordt een cliënt door de therapeut begeleid om contact te maken met het onderbewuste. Cooper: «Hypnotherapie werkt op een dieper bewustzijnsniveau dan de meeste andere therapieën. Ons bewuste is maar het topje van de ijsberg; veel gevoelens, emoties en gedragingen worden aangestuurd door het onderbewuste. Hoogleraar psychologie Ap Dijksterhuis schreef naar aanleiding van een onderzoek uit 2007 al dat wij ons slechts voor 1% bewust zijn van wat we echt voelen en denken. Tijdens hypnotherapie verkent de cliënt zijn of haar innerlijke wereld. Uiteindelijk komt iemand dus zelf tot nieuwe inzichten en oplossingen door zijn of haar innerlijke wijsheid, zelfhelend vermogen en intuïtie aan te boren.»

Wat kom je dan tegen in dat onderbewuste dat zo kan helpen? Cooper: «Veel mensen doen in hun kindertijd ervaringen op die ze niet kunnen begrijpen of moeilijk kunnen verwerken. We hebben niet altijd de steun of liefde van onze ouders gekregen die we op dat moment nodig hadden. Dat kan ervoor zorgen dat een deel van de psyche zich afsplitst en je als kind een overlevingsmechanisme ontwikkelt: als ik maar mijn best doe, als ik maar goed presteer, als ik me maar kleinhoud. Aan dit soort strategieën ligt een bepaalde kwetsbaarheid of pijn ten grondslag die we wegstoppen, maar de pijn die opgeslagen is in het onderbewuste kan bepalend zijn voor hoe we ons in het hier-en-nu voelen en gedragen. Ik begeleid mijn cliënten om dit onzichtbare proces zichtbaar te maken. Door ruimte te maken voor deze weggestopte pijn en kwetsbaarheid, kun je je er bewust toe verhouden. Lastige gevoelens en emoties krijgen zo een plek en belemmerende overtuigingen kunnen worden ontkracht. Hierdoor komt er weer levensenergie vrij, waardoor je meer heelheid, kracht en helderheid ervaart.» •

## “ONDER HYPNOSE VOELDE IK WELK PAD IK MOEST KIEZEN”

Iemand die veel baat heeft gehad bij hypnotherapie is Esther (39, ze blijft liever anoniem): «Als single met een kinderwens kwam ik er maar niet uit of ik mijn eicellen wilde laten invriezen of – gezien mijn leeftijd – beter meteen zwanger kon worden van een donor. Ik bleef rondjes draaien in mijn hoofd. Hypnotherapie sprak me aan omdat je daarbij het denken loslaat en je ‘innerlijke hulpbronnen’ aanspreekt, zoals mijn therapeute ze noemt. Ik was vrij makkelijk in trance te brengen; meer dan ontspannen gaan zitten, mijn ogen dichtdoen en de stem van de hypnotherapeut volgen, was niet nodig. Tijdens de visualisatieoefening werd ik meegenomen naar een bos dat ik helemaal zelf kon inrichten. Ik beschreef dat ik op een pad liep, maar bang was om verder te lopen omdat het er in de verte zo mistig uitzag. Opeens zag ik links van mij een pad dat er juist heel toegankelijk uitzag. Toen mijn hypnotherapeut vroeg of ik daar misschien wilde lopen, voelde ik heel duidelijk: nee, ik kan wel voor de makkelijke weg kiezen, maar dat is niet wat ik moet doen. Ze vroeg wat ik dan wilde: op het rechte pad blijven, antwoordde ik, alleen dat durfde ik dus niet. Maar het allerliefst wilde ik even uitrusten op een steen, omdat ik uitgeput was. En precies dát was het inzicht dat ik nodig had: het was oké om mezelf ondanks mijn leeftijd de rust en tijd te gunnen om erachter te komen wat ik écht wilde. Een paar weken later was de mist in mijn hoofd opgetrokken en wist ik zeker dat ik mijn eitjes wilde laten invriezen.»

## “VEEL GEVOELEN, EMOTIES EN GEDRAG WORDEN AANGESTUURD DOOR HET ONDERBEWUSTE”