

DOE EENS IETS GEKS...

**Martine Prenen maakt kennis met zelfhypnose**

# Mooi om te ontdekken dat ik mijn geest kan loslaten

**Martine Prenen presenteert momenteel op de digitale cultuurzender Ixqi het cultuurprogramma 'de verbeelding' en schrijft vanaf oktober ook een column voor het magazine Goed Gevoel. Na de presentatie van 'de Rode Loper' wilde ze het een jaartje rustiger aan doen. Dat betekent ook meer qualitytime voor zichzelf. Samen met ons ging ze op bezoek bij een hypnotherapeut...**

Martine Prenen neemt plaats in een makkelijke Zweedse fauteuil waarin je heerlijk kan wegzakken. Vooraleer ze kan ervaren wat zelfhypnose met haar doet, zet hypnotherapeut en seksuoloog Wilfried Van Craen een video aan zodat ze even kan kennismaken. Hier komt absoluut geen show bij kijken en alles is wetenschappelijk onderbouwd. Blijkbaar is niet iedereen even ontvankelijk voor hypnose maar hangt het af van je verbeeldingskracht, creativiteit, vertrouwen in de therapeut, oefening, motivatie... Als je makkelijker kan loslaten, ben je er sneller mee weg dan dat je een controlefreak bent. Maar waar het niets mee te maken heeft, is met een sterke of zwakke wil. Wat je ermee kan bereiken? Lichamelijke reacties zoals pijn onder controle krijgen. Zo wordt hypnose inmiddels al bij een aantal tandartsen gebruikt. We zien in beeld ook een vrouw, die allergisch is voor narcose, bevallen met een keizersnede. Het is indrukwekkend! Met hypnose kan je verder ook bepaalde trauma's verwerken en veranderingsprocessen teweegbrengen in je leven zoals stoppen met roken, gewichtscontrole,... Wat belangrijk is om te weten: je kan nooit gehypnotiseerd worden tegen je wil. In die zin is hypnose steeds zelfhypnose.

Nadat Martine wat gepraat heeft met Wilfried Van Craen, wil hij even testen hoe ontvankelijk ze is voor hypnose. Dat doet hij met behulp van de suggestibiliteitstest. Martine mag haar ogen sluiten en wordt gevraagd haar handen ongeveer 20cm van elkaar te houden. "Alle geluiden en storende elementen verdwijnen naar de achtergrond", vertelt hij. "Stel je voor dat in elke handpalm een magneet zit en dat beide magneten tegengestelde polen hebben. De magneten beginnen elkaar aan te zuigen. Stel je nu voor dat je in een magnetisch veld zit en je handen komen dicht en dicht naar elkaar toe. Dit kost geen moeite. Hoe dicht je handen naar mekaar toekomen, hoe beter je loskomt van je omgeving. Wanneer je vingers elkaar raken, is dat het teken dat je je handen op je schoot mag laten zakken. Je ontspant je armen en de rest van je lichaam." Vervolgens volgt nog een armlevitatieoefening waarbij Martines arm de lucht in gaat en een intense relaxatieoefening. Martine blijkt tegen haar eigen verwachtingen in vrij ontvankelijk te zijn voor hypnose.

## **Wat sprak je precies aan in zelfhypnose?**

Er zijn wat dingen in mijn persoonlijk leven waar ik tegenaan loop. Ik ben 43 nu en rond mijn 40<sup>ste</sup> ben ik beginnen graven. Het is ook zo dat hypnose me altijd gefascineerd heeft. Mensen in mijn omgeving gingen al eens te rade bij een hypnotherapeut om van het roken of van een tic verlost te geraken. Ik kon zien dat het werkte. Ik weet dat heel wat mensen er een negatieve connotatie van hebben omdat er ook zoiets bestaat als showhypnose. Dat heb ik zelf niet. Ik was vooral heel nieuwsgierig naar wat het bij mij doet.

## **Hypnose heeft ook veel te maken met een knop kunnen omdraaien en je controle loslaten. Ben je daar goed in?**

Ik vaar niet graag omdat ik zelf dan niet aan het roer sta. Ik zit ook niet graag in een vliegtuig omdat ik zelf niet kan sturen. Dus ik dacht dat ik een moeilijk geval was. Ik vind het niet

evident om die machine in mijn hoofd stil te zetten. Maar het ging mij vrij makkelijk af en het kostte me weinig moeite om te visualiseren. Wel voelt het wat raar. Je geeft geen bewuste opdracht en bent er tegelijkertijd ook de hele tijd bij. Ik voelde me aangenaam ontspannen en kon steeds dieper gaan. Ik voelde zelfs mijn hartslag in mijn hoofd. Ik had eigenlijk geen zin om terug te komen. Ik ben echt blij dat ik het eens heb kunnen ervaren. Ik had geen idee dat het zo zou voelen. Ik vond het voor mezelf mooi om te ontdekken dat ik mijn geest kan loslaten. Ik ben iemand die alles hoort en ziet en vaak met 1001 dingen tegelijk bezig is. Dat maakt me soms warrig. Ik kan me immers moeilijk afsluiten voor alle indrukken die binnenkomen. Dat irriteert me ook. Misschien is dit voor mij wel de oplossing. Op een bepaald moment begeleidde Wilfried me naar een plek waar ik me heel rustig voel. Die plek is mijn tuin met schommelstoel. Er staan ook planten met geuren waar ik van hou en ik zie mijn thuis. Er was daarnaast ook nog een plek in Italië waar ik altijd samen met mijn zoon lekker kon gaan fietsen. Ik moest dit alles verankeren tussen mijn duim en wijsvinger. Zo kan ik naar die plekken zonder dat ik er echt fysiek moet aanwezig zijn. Ik ga thuis oefenen want ik ben echt benieuwd of het op lange termijn voor mij werkt.

### **Wat is het verschil voor jou met mediteren?**

Bij mediteren denk ik nog steeds. Dat zal niet voor iedereen zo zijn maar wel voor mij. Bij de zelfhypnose daarentegen kon ik gewoon loslaten. Het gaf me zo'n fijn gevoel om te constateren dat het lukte. Misschien heeft het ook wel gedeeltelijk met Wilfried te maken hoor. Hij heeft een prettige, rustige uitstraling en hij lag me meteen.

### **Jij bent iemand die veel belang hecht aan bewust leven. Je bent ook bezig met een opleiding voor gezondheidsbegeleider. Wat houdt dat in en wat wil jij zelf bereiken?**

Ik zit in mijn tweede jaar bij de levensschool in de abdij van Tongerlo ([www.levensschool.be](http://www.levensschool.be)). Een gezondheidsconsulent begeleidt mensen zoals het woord eigenlijk al zegt tot een meer harmonieus leven m.b.t. voeding, beweging en zijn. Bij slechts 3 op de 10 mensen kan een reguliere arts wat vinden. De anderen worden binnenste buiten gekeerd maar er ze blijken niet goed in hun vel te zitten. Dan kan een gezondheidsconsulent aan de slag. Als je zo'n cursus volgt, kom je jezelf trouwens echt tegen. Dat hoort ook zo want het moet iets zijn wat je zelf leeft vooraleer je anderen kan helpen. Wat ik zelf graag wil, is via de televisiespreekbuis hiermee iets doen en stilletjes droom ik ook van een eigen praktijk.

## **HYPNOSE-INFO**

- Wie meer wil weten over zelfhypnose, kan het boek (inclusief cd) van Wilfried Van Craen bestellen getiteld: Relaxatie en zelfhypnose in de praktijk, uitgegeven bij Acco Leuven/Voorburg, ISBN 90-334-4531-X of een kijkje nemen op zijn website [www.wilfriedvanraen.tk](http://www.wilfriedvanraen.tk).
- Voor een hypnotherapeut in je buurt, surf naar [www.vhvp.be](http://www.vhvp.be)
- Het is klachtafhankelijk hoeveel sessies je nodig hebt voor een bepaald probleem. Om te kunnen stoppen met roken en niet meer te hervallen bijvoorbeeld, heeft iemand gemiddeld 4 sessies nodig.