

DE KRACHT VAN HYPNOSE

Bij hypnose denken we al snel aan theatrale shows waarin de hypnotiseur vrijwilligers gekke toeren laat uitvoeren. Maar hypnose is zoveel meer dan dat. Wist je bijvoorbeeld dat het nuttig kan zijn bij pijnbestrijding of traumaverwerking, of als alternatief voor narcose?



Wetenschappelijke hypnose heeft niks te maken met de kermistrucjes uit hypnoseshows', benadrukt **dokter Nicole Ruyschaert, psychiater en PR-verantwoordelijke**

van de Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose

Vereniging. 'Het is een waardevol hulpmiddel in de medische wereld en in psychotherapie. In hypnose kunnen bepaalde lichamelijke en psychische processen beïnvloed worden en er is steeds meer wetenschappelijk bewijs hoe dat precies werkt.' Niks show, zwarte magie of hocus pocus dus. Maar wat is hypnose dan wel? Dokter Ruyschaert: 'Hypnose is geen slaap en ook geen bewusteloosheid, het is een toestand van 'veranderd bewustzijn' waarbij je brein actief is en je je aandacht focust op innerlijke processen, beelden en ervaringen.' En daarin schuilt meteen ook de kracht van hypnose. 'Wat je onder hypnose oproept, beïnvloedt je ervaring. Je staat veel meer dan normaal open voor suggesties', verduidelijkt dokter Ruyschaert. 'Dat biedt de therapeut de kans je te helpen om bijvoorbeeld een andere betekenis te geven aan beangstigende gedachten of traumatische herinneringen. Of om pijn op een andere manier te ervaren.' Doelstellingen die ook zonder hypnose bereikt kunnen worden, maar omdat je onder hypnose niet afgeleid wordt door je omgeving en je eigen vooroordelen en denkbeelden, wordt met hypnose vaak sneller en doeltreffender resultaat geboekt. Dokter Ruyschaert: 'Als je dat wenst, kan je via hypnose ook meer harmonie vinden in jezelf en toegang krijgen tot allerlei innerlijke hulpbronnen die je hebt, om problemen te overwinnen. Voor de meeste mensen is hypnose bovendien een aangename en ontspannende ervaring. En je hoeft ook niet bang te zijn dat je onder hypnose dingen zal doen waar je achteraf spijt van zal hebben. Alle hypnose is eigenlijk zelfhypnose en je hebt altijd zelf invloed op wat er onder hypnose gebeurt. De hypnotherapeut kan je dan ook geen handelingen opdringen die je in een normale toestand ook niet zou doen.'

Dat hypnose niet zomaar wat hocus pocus is, bewijzen ook de fysiologische effecten die optreden wanneer iemand onder hypnose is. Zo is het wetenschappelijk aangetoond dat een staat van hypnose je ademhaling vertraagt, je bloeddruk vermindert en de aanmaak van bepaalde hormonen verandert. Dokter Ruyschaert: 'Op hersenscans kunnen we bovendien heel duidelijk zien dat door het oproepen van bepaalde voorstellingen of beelden onder hypnose bepaalde hersenzones actiever worden dan andere. Vraag je iemand zich voor te stellen dat hij

aan het fietsen of lopen is, dan lichten andere zones op dan wanneer je hem vraagt zich voor te stellen dat hij naar een schilderij kijkt.'

Van fobieën tot eetstoornissen

De therapeutische toepassingen van wetenschappelijke hypnose zijn zeer divers. 'Hypnose is een heel nuttig hulpmiddel in het kader van stresscontrole en relaxatie en binnen de psychotherapie bereiken we met hypnose vaak ook goede resultaten bij mensen met angsten en fobieën, met eetstoornissen of verslavingen. Ook bij faalangst of een gebrek aan zelfvertrouwen biedt hypnose therapeutische mogelijkheden. Net als bij het verwerken van traumatische ervaringen of pijnlijke herinneringen', vertelt dokter Ruyschaert. De precieze aanpak verschilt uiteraard naargelang de specifieke klachten en de individuele cliënt, maar heel typisch is dat de therapeut heel rustig en gelijkmatig tegen je praat terwijl jij je blik ergeren op fixeert of je ogen sluit. Stilaan verdwijnen je gedachten en maak je je in je hoofd los van je omgeving. De therapeut legt de nadruk op innerlijke harmonie, zelfvertrouwen en kalmte. Of hij kan je uitnodigen je bepaalde situaties en beelden voor de geest te halen. Dokter Ruyschaert: 'Ook symbolische verhalen zijn vaak een dankbaar hulpmiddel om mensen tot bepaalde gedachten of inzichten te brengen. Hypnose is geen instant wondermiddel, maar het kan wel bepaalde therapieprocessen versnellen. En het is een waardevol alternatief voor wie op zoek is naar een andere vorm van therapie omdat hij of zij het gevoel heeft dat al dat praten tijdens de therapieessies niks meer oplevert.'

Hypnose in het operatiekwartier

Niet alleen in de context van psychotherapie, ook in het operatiekwartier biedt hypnose een belangrijke meerwaarde. 'Anesthesisten beschikken over heel efficiënte middelen en technieken om een patiënt in een kunstmatige slaap te brengen, maar dat is niet altijd nodig', verduidelijkt dokter Ruyschaert. 'Ook hypnose is namelijk een prima verdovingsmiddel en kan in combinatie met lokale verdoving voor heel wat operaties volstaan. Door suggestie wordt de patiënt afgeleid van wat er in de operatiekamer gebeurt en wordt hij als het ware naar een andere plaats 'geroepen', een plaats waar hij zich goed en geborgen voelt.' Dat zou bijvoorbeeld als volgt kunnen klinken: 'Beeld je in dat je op een strand wandelt. De zon schijnt en je geniet van haar warmte op je huid. De wind speelt in je haren ...' >>

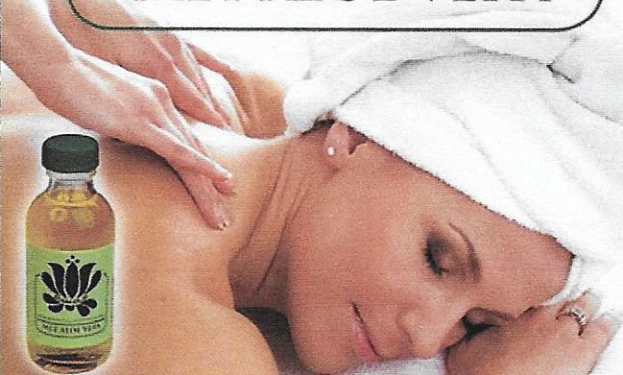


'Hypnose is een prima
verdovingsmiddel'



VOOR MASSAGE EN HUIDVERZORGING

MET ALOE VERA



'Hypnose als sedatiemiddel biedt heel wat voordelen ten opzichte van de klassieke narcose', vindt dokter Ruyschaert. 'Het is een uitstekend alternatief voor wie allergisch is voor bepaalde producten die bij de klassieke narcose gebruikt worden of wanneer het noodzakelijk is - zoals bij bepaalde neurologische ingrepen - tijdens de ingreep bepaalde reacties te testen bij de patiënt. Bij patiënten die meermaals na elkaar onder het mes moeten, vermijd je dat ze telkens een lading chemische stoffen binnenkrijgen. Een bijkomend voordeel is dat hypnose niet alleen de pijn wegneemt, maar ook de spanning en de angst. En dat werkt dan weer bevorderlijk voor het herstel na de ingreep.'

Pijn onder controle

Ooit gehoord van vrouwen die bevallen onder hypnose of van kankerpatiënten die een beroep doen op de techniek om hun pijnklachten het hoofd te bieden? Het zijn maar een paar voorbeelden van wat met een wetenschappelijke term hypnotische analgesie genoemd wordt: hypnose om pijnklachten te bestrijden. 'Zowel bij acute als bij chronische pijn is hypnose zeer waardevol', meent dokter Ruyschaert. 'Niet alleen zorgt de algemene relaxatie die je onder hypnose ervaart ervoor dat je de pijn als minder pijnlijk ervaart, hypnose kan ook helpen om de perceptie van pijn te veranderen, waardoor je er beter mee kan omgaan en minder pijnstillers moet nemen.' Ook andere medische klachten kunnen met behulp van hypnose beïnvloed worden. Zo wordt de techniek binnen de dermatologie aangewend om via suggesties de jeuk of het branderige gevoel waarmee bepaalde huidziekten gepaard gaan te verminderen. Ook bij astma, hoge bloeddruk, prikkelbaredarmsyndroom, tinnitus en migraine boekt men resultaat. Conclusie: hypnose is een veelbelovende medische en psychotherapeutische techniek, vooral omdat ze geen enkele zware bijwerking heeft en omdat het gros van de mensen er vatbaar voor is. Je moet er niet eens in geloven, als je je er maar voor openstelt. Toch blijft enige kritische zin geboden, waarschuwt dokter Ruyschaert. Niet ten aanzien van wetenschappelijke hypnose op zich, maar tegenover wie de techniek toepast. 'Ga op zoek naar iemand die een degelijke opleiding gekregen heeft en die hypnose enkel binnen zijn eigen vakgebied toepast, zo kan je er gerust in zijn dat je in goede handen bent.'

Op zoek naar een professionele hypnosedeskundige? Op www.vhyp.be vind je een overzicht van hypnotherapeuten die aangesloten zijn bij de Vlaamse Wetenschappelijke Hypnose Vereniging.