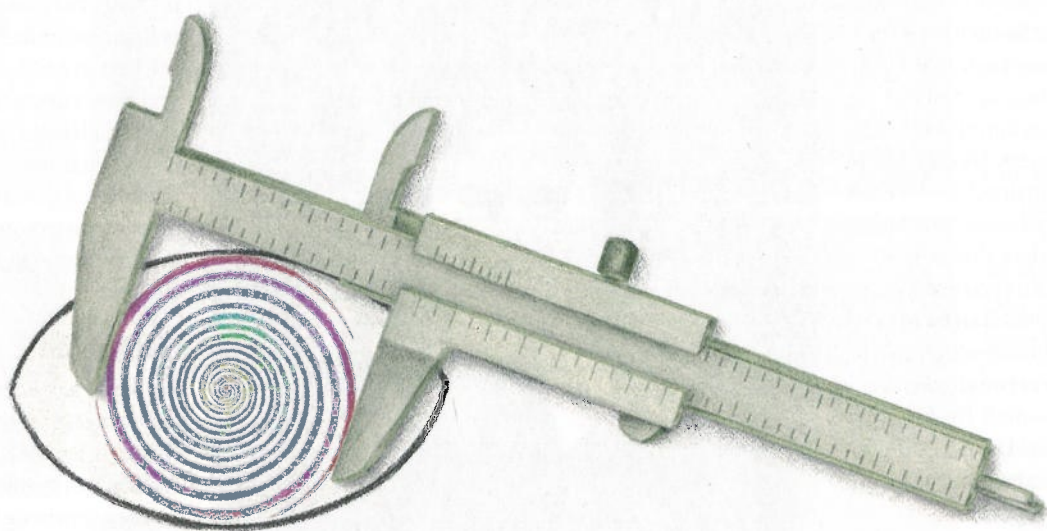


In andere sferen



Hypnosetechnieken winnen wetenschappelijk terrein. Niet alleen als onderdeel van therapietrajecten, ze blijken ook effectief te kunnen worden ingezet tijdens operaties.

DOOR ANGELA VAN DER ELST • ILLUSTRATIE KWENNIE CHENG

Alles is hier veilig, rustig en vredig. Ontspan je spieren en adem diep.

PIERRE Girard zou graag weer bergen beklimmen, maar zijn hoogtevrees staat in de weg. We zien hem gehelmd in actie in een klimhal voorzien van slappe koordanstouwen en wiebelige trappetjes. Of beter: we zien Girard met

bibberbenen de grond verlaten, peentjes zweten en door zijn zenuwen zo'n beetje alles wat hij op weg naar boven aanraakt vervaarlijk in beweging brengen.

De *Xenius*-presentator is proefkonijn in zijn eigen programma in de aflevering 'Hypnose, Heilmittel der Zukunft'. Want in de hoop van zijn angst af te komen, gaat hij naar een hypnotherapeut. Die brengt hem in trance, een geestestoestand waarbij

de ontvankelijkheid van het onderbewustzijn optimaal is. 'Je gaat daarin met alle aandacht naar het gebied waar de emoties zitten waar iemand last van heeft, om daar iets te veranderen,' legt **Ingrid Mehrtens**, voorlichter van de NBVH, de Nederlandse Beroepsvereniging van Hypnotherapeuten, uit. 'En dat veranderen doet diegene, zij het begeleid, zelf. Daarom spreken we ook wel van zelfhypnose, een vergelijkbare

staat als wanneer je helemaal opgaat in een boek, film of autorijden.

Mehrtens heeft sinds twintig jaar een eigen praktijk als psycholoog en is docent en staflid bij Academie Hypnos. Zij gebruikt tijdens de begeleiding van haar cliënten onder andere de technieken van hypnotherapie. 'De staat van trance zorgt ervoor dat externe prikkels wegvallen en de cliënt de focus volledig naar zichzelf kan brengen. Er kan bij wijze van spreken een locomotief door het plafond vallen zonder dat je het merkt, doordat je volledig op één specifiek punt gericht bent.' Hocus pocus? 'Volstrekt niet, al bestaan er indianenverhalen. Soms denken mensen op verjaardagsfeestjes, wanneer ze horen wat mijn beroep is, dat ik iemand zomaar kan laten blaffen als een hond, of een citroen kan laten eten, zoals ze toneelhypnotiseurs weleens hebben zien doen. Maar dat is niet zo. Iemand moet ermee instemmen, dat is de sleutel.'

Je ogen voelen zwaar en misschien wil je ze sluiten.

'We maken wel gebruik van hetzelfde fenomeen: de verbeeldingskracht,' zegt **Dienie van Wijngaarden**, net als Mehrtens psycholoog en hypnotherapeut. Daarnaast is zij bestuurslid van de NVvH (Nederlandse Vereniging voor Hypnose) en betrokken bij de opleidingen die deze vereniging aanbiedt. 'Er zijn grofweg twee manieren om met die verbeeldingskracht te werken: directief, dus leidend, en subversief, oftewel volgend. Toneelhypnose is alleen maar directief; "een vingerknip en je doet wat ik zeg." Hypnosetechnieken hebben daarvoor zeker een bepaald stigma.'

Dat neemt niet weg dat er ondertussen nationaal en internationaal wetenschappelijk onderzoek wordt gedaan naar de bewijsbare effecten van hypnose, waarvoor de achttiende-eeuwse ontdekkingen van de Duitse arts Franz Anton Mesmer aan de basis stonden. De effectieve toepassing bij behandeling van bijvoorbeeld het prikkelbare darmsyndroom (PDS) is inmiddels gebleken, met vergoeding door (een aantal) zorgverzekeraars tot gevolg. Ook de inzet ervan tijdens een operatie, de medische

hypnose, is in opmars. Zo toont *Xenius* hoe een patiënt onder het mes uit het bewustzijn van haar lichaam gehaald wordt door aan de hand van een hypnotherapeut een geslaagde reis door Tunesië in gedachten opnieuw te ervaren. Op die manier kan in sommige gevallen een roesje, in plaats van narcose, voldoende zijn, met kans op een sneller herstel tot gevolg.

Van Wijngaarden: 'Dat kan inderdaad heel goede resultaten geven. Hypnotherapie is een mooie, milde manier van werken en het zou fijn zijn als het idee van tovenarij er vanaf gaat. Bovendien: je doet het heel

tocht van een uit Syrië gevluchte vrouw te laten beleven. Manipulatie? Hersenspoeling? 'In elk geval niet ethisch,' vindt Mehrtens, 'je plant te veel iets in de ander. Je geeft iemand onder hypnose in principe geen instructies, je laat mensen zelf beschrijven wat er gebeurt wanneer ze zich bepaalde situaties voorstellen. Als iemand bijvoorbeeld wil afvallen, vraag je diegene voor zich te zien hoe het is wanneer hij of zij zichzelf helemaal goed vindt. Wat heb je aan, hoe voel je je? Daarnaast komt het beeld van hun, in dat opzicht, grootste angst; allemaal zelf gecreëerd.'

Dienie van Wijngaarden: 'Radiocommercials zijn met kennis van hypnotische technieken zo gemaakt dat we echt gaan geloven dat stoelverwarming in de auto een basisbehoefte is'

vaak onbewust zelf al, stel je maar voor hoe je je uit de stoel van de tandarts kunt wegdenken. Een andere tak van sport waarin het veel gebruikt wordt, is die van de marketing. We kopen van alles wat we niet nodig hebben; radiocommercials bijvoorbeeld zijn met kennis van hypnotische technieken zo gemaakt dat we echt gaan geloven dat stoelverwarming in de auto een basisbehoefte is.'

Jij blijft de controle houden. Je neemt alleen suggesties aan die goed voor je zijn en die je wilt aannemen.

Hypnose kan dus tweeledig worden ingezet: om iemand mee te helpen en als methode om mensen te beïnvloeden voor andere doeleinden. Wat te denken, in het kader van dat laatste, van de onlangs door Amnesty International gelanceerde korte film *Door de ogen van een vluchteling?* Hiervoor zijn vijf geselecteerde vrijwilligers onder hypnose gebracht om ze de

'Ik snap de behoefte van de organisatie om een bepaald verhaal te vertellen,' zegt Van Wijngaarden. 'Maar wij willen de oorlog juist uit mensen zien te krijgen, hier wordt-ie in iemand gebracht. Ik hoop dat de deelnemers mede geselecteerd zijn op veerkracht en het aankunnen van ingrijpende gebeurtenissen. Want onder hypnose voel je de paniek, hoor je bommen vallen, zit je in die rubberboot op open zee. Dat is nogal wat.'

Ik ga tellen van één tot vijf. Als ik bij vijf ben, ben je weer helemaal wakker.

En Pierre Girard, nog een keer de klimhal in?

Xenius

► DINSDAG, ARTE, 16.45-17.15 UUR