

Scan EAHP office100106. Door de technische beperkingen van het gebruikte scanprogramma is de oorspronkelijke lay-out verloren gegaan en zijn lees- en/of interpretatiefouten mogelijk.

## European Association for Hypno Psychotherapy (EAHP)



**Opmerkingen bij het artikel:** "HYPNOSE, de kracht van de Suggestie".  
Tijdschrift Psychologie 25<sup>e</sup> jaargang no. Januari 2006 blz. 68 t/m 72

Onderstaand artikel geeft in een zeker opzicht wetenschappelijk gefundeerde onderzoeksgegevens omtrent hypnose en hypnotische verschijnselen. Echter heeft de (Nederlandse) staf van de EAHP wel enige opmerkingen. Het artikel is blijkbaar meer gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek dan op de vaak jarenlange ervaringen van de werkers / therapeuten in het veld. Vanuit een jarenlange praktijkervaring als therapeut willen wij dan ook graag de volgende opmerkingen te maken:

- Het is zeker zo, dat iedereen die een standaardinstructie kan voorlezen, in staat is om iemand te hypnotiseren. Doch raadzaam is het zeker niet, er zijn namelijk contra-indicaties en bij degenen die onder hypnose gebracht zijn, kunnen soms hevige emoties naar boven komen, die een onervaren hypnotiseur zeker niet kan hanteren. Alleen therapeuten met een goede opleiding kunnen dan hun cliënten begeleiden bij het verwerken van die emoties om ze daarna weer verantwoord terug te brengen naar het hier en nu. Wij vinden de publicatie van de **instructie van de Stanford Hypnotic Susceptibility Scale (SHSS)** dan ook onverantwoord.
- Onder hypnose zijn we extra vatbaar voor suggesties: de hypnotiseur moet zich daarom zeer bewust zijn van zijn woordkeus en bijv. ironische opmerkingen kunnen helemaal al niet. Nogmaals – daarom wij vinden wij de publicatie als dat het allemaal een fluitje van een cent zou zijn, zeer onverantwoord.
- In het artikel wordt gesteld dat iemands vermogen om diep in hypnose te gaan, zich niet kan ontwikkelen, dat al doet men nog zoveel sessies, dit vermogen steeds ongeveer hetzelfde blijft. Dat zal zo zijn bij ongeoefende hypnotherapeuten/wetenschappelijk onderzoekers. Maar bij een goed opgeleide, ervaren hypnotherapeut\* die beschikt over technieken om belemmerende overtuigingen weg te halen, is wel degelijk verdieping mogelijk. Het is net als met zwemmen, met een goede coach kan iemand over zijn basiscapaciteiten komen. Zeker speelt hierbij ook het vertrouwen dat men heeft in de hypnotherapeut/trainer een rol: en dat zal natuurlijk bij iemand die alleen maar een standaardinductie voor kan lezen, nou niet direct het geval zijn.

Egmond a/d Hoef, 26 januari 2006

Frans Peeters (EAHP-office / [www.EAHP-hypno-psychotherapy.com](http://www.EAHP-hypno-psychotherapy.com) )

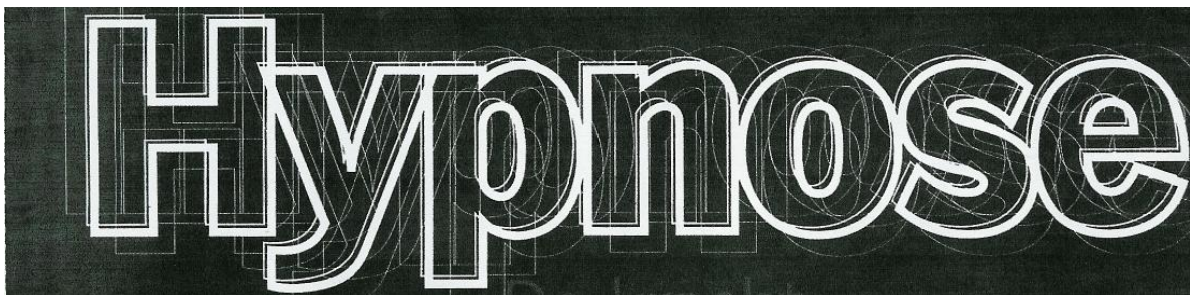
\* In Nederland is lid van de EAHP de beroepsorganisatie NGVH: [www.ngvh.nl](http://www.ngvh.nl)

Scan EAHP office100106. Door de technische beperkingen van het gebruikte scanprogramma is de oorspronkelijke lay-out verloren gegaan en zijn lees- en/of interpretatiefouten mogelijk.

Tijdschrift Psychologie 25<sup>e</sup> jaargang no. Januari 2006 blz. 68 t/m 72

Tekst: Janneke Gielis Beeld: Stone

Steeds meer onderzoek wijst uit dat hypnose helpt bij medische en psychische klachten. Pijn, angst en spanning nemen af wanneer iemand therapeutische suggesties krijgt in een toestand van diepe ontspanning. En u kunt het zelf.



## De kracht van suggestie

Hypnose is uit de 'zweverige' hoek. Sterker nog, hypnose wordt in toenemende mate erkend als serieuze therapie bij medische en psychische klachten, en steeds meer wetenschappelijk onderzoek bevestigt de positieve effecten ervan. Hypnotherapie kan stress, angst en hyperventilatie verlichten, en zelfs operatiepatienten verdoven die overgevoelig zijn voor anesthesie.

Onder hypnose gaan is minder spannend dan de meeste mensen denken. Het is een toestand van diepe, geconcentreerde ontspanning, te vergelijken met meditatie; een soort trance, waarin uw gedachten en aandacht op één ding zijn gericht. Waarschijnlijk bent u wel eens spontaan in trance geweest, zonder dat u het zelf doorhad. Bijvoorbeeld toen u zo opging in een spannend boek dat u het niet merkte toen er iemand binnenkwam. Of tijdens levendige dagdromen en herinneringen, waarbij u even helemaal van de wereld leek te zijn. Zo'n ervaring wordt een alledaagse of spontane trance genoemd en is in feite een lichte vorm van hypnose.

Toch is er met hypnose iets bijzonders aan de hand: het maakt ons extra vatbaar voor suggesties. Onze kritische, controlerende gedachten vallen weg, en alles wat we horen, nemen we voor waar aan. Als iemand ons onder hypnose vertelt dat onze oogleden zo zwaar zijn dat we onze ogen niet meer kunnen openen, dan kunnen we ze ook écht niet meer open krijgen. Zegt hij dat we hete thee drinken, dan proeven we spontaan de smaak van thee op onze tong en voelen we de warmte ervan in onze mond. Omdat we de wereld om ons heen even

Scan EAHP office100106. Door de technische beperkingen van het gebruikte scanprogramma is de oorspronkelijke lay-out verloren gegaan en zijn lees- en/of interpretatiefouten mogelijk.

vergeten, zijn we bovendien ontspannen en ongeremd. In hypnoseshows leidt dat tot hilarische taferelen: volwassen mensen doen ineens schaamteloos alles wat de hypnotiseur ze opdraagt, en staan voor een volle zaal hartstochtelijk te springen en te kwaken als kikkers – al zijn ze zich er tegelijk van bewust dat het allemaal niet echt is.

### **Weldadige warmte**

Juist die gevoeligheid voor suggesties biedt mogelijkheden om via hypnose klachten te verlichten. Al vanaf de 'ontdekking' van hypnose aan het einde van de achttiende eeuw bleek dat klachten als reuma, pijn, huidziekten en astma er op wonderbaarlijke wijze mee verminderd konden worden. Pas in de afgelopen decennia is er serieus wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten, en wordt steeds duidelijker bij welke klachten hypnose goed werkt. Vooral als verdoving of pijnbestrijding heeft de aanpak zich bewezen. De patiënt stelt zich onder hypnose bijvoorbeeld voor hoe een weldadige warmte de pijn verdrijft, of hoe een gedeelte van zijn lichaam gevoelloos wordt. Uitgebreide onderzoeken hebben aangetoond dat hypnose pijn kan bestrijden bij onder meer operaties, bevallingen, hoofdpijn, kanker en chronische buikpijn, al werkt het niet bij iedereen even goed.

Ook psychische klachten als angst, stress, hyperventilatie en slapeloosheid blijken verminderd te kunnen worden met suggesties onder hypnose. Patiënten die naast psychotherapie ook hypnotherapie krijgen, gaan duidelijk beter vooruit dan patiënten die alleen psychotherapie krijgen, zo blijkt uit een grote overzichtsstudie.

Om mensen van hun verslavingen af te helpen, is hypnose minder geschikt gebleken, hoewel het middel wel veel wordt ingezet voor dit doel. Al in de jaren tachtig van de vorige eeuw maakten Amerikaanse onderzoekers onderscheid tussen 'onvrijwillige' stoornissen, zoals angst, misselijkheid en pijn, en 'vrijwillige' stoornissen waarbij patiënten een actieve rol hebben, zoals roken, vetzucht en alcoholisme. Hoewel niet precies duidelijk is waarom, blijkt hypnose veel minder goed te werken bij vrijwillige klachten dan bij onvrijwillige.

<b>Hypnotherapie werkt niet bij iedereen. Hoe dieper iemand in trance kan raken, hoe beter de suggesties aanslaan.</b>
--

### **Zwaar voorwerp**

Een nadeel van hypnotherapie is dat niet ieder een even goed te hypnotiseren is. De ene persoon gaat volledig mee in alle suggesties, terwijl het een ander nauwelijks lukt om zich eraan over te geven. Een figuur als Rasti Rostelli haalt daarom in het begin veel mensen op het podium, en stuurt degenen die minder goed in trance komen, weer naar hun plaats. Zo blijven die personen over die het best onder hypnose raken – en dus het lachwekkendst zijn, omdat ze alle opdrachten van de hypnotiseur opvolgen.

Eind jaren vijftig zijn de eerste wetenschappelijke methodes ontwikkeld om te meten hoe hypnotiseerbaar iemand is. De meest gebruikte is de Stanford Hypnotic Susceptibility Scale (SHSS), die op twaalf onderdelen registreert hoe ver een proefpersoon meegaat met de suggesties van de therapeut. Aan het begin zijn dit suggesties waarvoor de meeste mensen vatbaar zijn en waarbij een lichte trance volstaat; voor volgende suggesties is een steeds diepere hypnose nodig. Bij een van de eerste onderdelen moet de proefpersoon bijvoorbeeld zijn arm gestrekt voor zich houden. Vervolgens moet hij zich voorstellen dat er een zwaar voorwerp in zijn hand ligt, dat zijn arm naar beneden trekt. Als zijn arm daarna ten minste

Scan EAHP office100106. Door de technische beperkingen van het gebruikte scanprogramma is de oorspronkelijke lay-out verloren gegaan en zijn lees- en/of interpretatiefouten mogelijk.

vijftien centimeter zakt, dan scoort hij op dat onderdeel. In andere onderdelen krijgt de proefpersoon de suggestie dat hij zijn arm niet meer kan buigen, een stem uit een luidspreker hoort, niet meer kan ruiken, of tot slot: dat hij alles vergeet wat er tijdens de sessie is gebeurd. Een score 0 betekent dat iemand nauwelijks hypnotiseerbaar is, een score 12 dat hij heel diep onder hypnose kan raken. De meeste mensen zitten tussen de 5 en de 7, en 95 procent scoort minimaal een 1.

Met de SHSS is de afgelopen veertig jaar een aantal interessante basisprincipes van hypnose ontdekt. Zo blijkt iemands hypnotiseerbaarheid opmerkelijk stabiel te blijven tijdens zijn leven. Het maakt dus weinig uit of iemand veel oefent of extra gemotiveerd is. Verrassend is bovendien - dat de eigenschappen van de hypnotiseur nauwelijks invloed hebben op hoe goed iemand onder hypnose raakt: diens sekse, leeftijd en ervaring als hypnotiseur hebben er in elk geval geen effect op. Iedereen die een standaardinstructie kan voorlezen, is dus in staat om iemand te hypnotiseren.

Ook blijkt dat mensen die makkelijk onder hypnose gaan, niet buitengewoon fantasievol, goedgelovig, volgzzaam of psychotisch zijn, zoals sceptici vaak hebben geroepen. Wel komen mensen die vaak een alledaagse trance meemaken, gemakkelijker onder hypnose.

<b>Onder hypnose vallen onze kritische, controlerende geachten weg. Daardoor zijn we extra vatbaar voor suggesties.</b>
---

### **Ingebeelde stemmen**

Wat hypnose dan precies doet in de hersenen, is nog onduidelijk. Maar op moderne scans is wel te zien welke hersengebieden een rol spelen. Zo hebben onderzoekers van de Universiteit van Virginia met rastscans ontdekt dat de hersenen van gemakkelijk en moeilijk hypnotiseerbare mensen van elkaar verschillen. Makkelijk hypnotiseerbare proefpersonen hadden in hun onderzoek gemiddeld een 30 procent groter *rostrum*, een gebied in de hersenbalk dat belangrijk is voor het richten van aandacht en voor informatie-uitwisseling tussen verschillende hersendelen.

Ook lijkt het voorste deel van de cingulate hersenschors een rol te spelen: een gebiedje dat specifiek let op gebeurtenissen die om een reactie vragen, en aandacht, geheugen en de keuze van reacties met elkaar integreert. Met een PET-scanner is onderzocht welke hersengebieden actief werden als proefpersonen zich een gesproken boodschap inbeeldden, de boodschap in het echt hoorden, of hallucineerden onder hypnose. Een gebiedje in het voorste deel van de cingulate hersenschors bleek even actief te zijn tijdens de hallucinatie onder hypnose als wanneer de proefpersonen de stem echt hoorden. Wanneer ze zich inbeeldden dat ze de stem hoorden, was het gebiedje niet actief. Op de een of andere manier laat hypnose onze hersenen dus 'geloven' dat gehallucineerde geluiden echt zijn.

In een onderzoek met fMRI-scans kregen proefpersonen een pijnprikkel, met of zonder pijnverminderende suggesties onder hypnose. De activiteit in de lager gelegen delen van de hersenen bleek hetzelfde bij alle proefpersonen. Maar in de hogere regionen van de hersenen, waar de pijnprikkel bewust wordt "gevoeld", was duidelijk minder activiteit bij de gehypnotiseerde proefpersonen. Ook was hier weer een verhoogde activiteit in de cingulate hersenschors.

Scan EAHP office100106. Door de technische beperkingen van het gebruikte scanprogramma is de oorspronkelijke lay-out verloren gegaan en zijn lees- en/of interpretatiefouten mogelijk.

**Iedereen die een standaardinstructie kan voorlezen, is in staat om iemand te hypnotiseren**

**Met de lift naar beneden**

Hoe komt u onder hypnose? Bij de meeste technieken richt u uw aandacht op één ding. U kijkt bijvoorbeeld naar een vast punt op de muur, of concentreert zich op uw ademhaling. Intussen geeft de hypnotiseur suggesties dat u zich ontspannen, kalm en prettig voelt. Dat iemand in trance is, kun je volgens handboeken zien aan subtiele veranderingen in het gezicht, zoals kleine trillinkjes in de oogleden, een egalere gelaatskleur, draaiende ogen achter gesloten oogleden of ontspannen gezichtsspieren.

Als de proefpersoon eenmaal in trance is, kan de hypnotiseur of onderzoeker deze verder gaan verdiepen. Bijvoorbeeld door de proefpersoon zich te laten voorstellen dat hij met een lift naar beneden gaat, en bij elke verdieping meer ontspanning bereikt. Bij de SHSS telt de onderzoeker van één tot twintig, waarbij hij vertelt dat de proefpersoon met elke tel steeds meer zal wegzakken in een prettige, ontspannen toestand. Vervolgens komt de therapiefase, waarin hij suggesties geeft, en de deductie: het terugkomen uit hypnose. Meestal telt de onderzoeker terug van twintig tot nul, zodat de proefpersoon steeds een stukje verder uit hypnose komt.

Hoewel mensen vaak dieper onder hypnose komen onder begeleiding van de hypnotiseur of therapeut, kunt u uzelf ook onder hypnose brengen (eventueel met behulp van een cassettebandje). De instructies van de hypnotiseur geeft u dan aan uzelf. U kunt deze techniek bijvoorbeeld gebruiken om minder zenuwachtig te worden voor een presentatie of examen, om uw zelfvertrouwen te vergroten, pijn te bestrijden of om u beter te kunnen concentreren.

Suggereer uzelf bijvoorbeeld dat zodra u de computer aanzet op uw werk, de achtergrondgeluiden zachter worden, en uw aandacht steeds weer naar uw taken wordt getrokken als u even afdwaalt. Uw hoofd is helder, u voelt zich prettig en zelfverzekerd... Of u merkt dat zodra u dit blad openslaat, een prettig en ontspannen gevoel over u komt. Al uw zorgen glijden van u af, u wilt alleen maar lezen, en nog meer lezen... n

## Zelf hypnotiseren

Zo brengt u iemand onder hypnose volgens de instructie van de Stanford Hypnotic Susceptibility Scale (SHSS)

\* Laat de proefpersoon plaatsnemen in een comfortabele stoel, op ten minste anderhalve meter afstand van een muur. Op die muur is een stipje (punaise, Post It, vlekje) aangebracht, zo hoog dat de proefpersoon iets naar boven moet kijken om het te zien. In principe kan iedereen de volgende standaardinstructie voorlezen aan de proefpersoon, op een kalmerende, rustige toon.

*'Gaaf u maar op uw gemak zitten met de handen op de armleuningen en kijkt u naar het vaste punt. Richt de ogen maar op het vaste punt. Blijf goed naar het vaste punt kijken. En terwijl u kijkt, blijft u luisteren naar wat ik zeg. Concentreert u zich maar op dat vaste punt en luister aandachtig naar wat ik zeg en laat maar gebeuren wat er gaat gebeuren.'*

*Laat uzelf maar gewoon gaan, terwijl u aandachtig luistert naar wat ik zeg. Als uw gedachten afdwalen, dan brengt u ze gewoon weer op dat vaste punt en het geluid van mijn stem. U ontspant zich meer en meer met een loom, zwaar gevoel.'*

\* Vervolgens geeft de hypnotiseur suggesties voor ontspanning:

*'Denkt u aan het ontspannen van uw spieren, bijvoorbeeld de*

*rechterhand, de rechterarm, het ontspannen van de linkerhand, de spieren in de linkerarm. Een loom en zwaar gevoel van beide armen. Een gevoel in de spieren van de kuiten alsof u een prettige, aangename wandeling hebt gemaakt. Ontspan u zich maar, rustig en geheel ontspannen. Ontspan nek en borst. U voelt als het ware de druk van de stoel. Meer en meer ontspannen. Het lichaam gaat zwaar voelen, zwaarte in armen en benen, alsof het gehele lichaam diep in de stoel zakt. Zwaarder en zwaarder.*

*De oogleden worden zwaar, zwaar en moe, een loom, slaperig gevoel. Rustig en kalm. Prettige en vrije ademhaling, prettig ontspannen, een beetje doezelig. De oogleden worden zwaarder, meer en meer, zwaar.'*

\* Zodra de proefpersoon de ogen heeft gesloten, verdiept de onderzoeker de hypnose:

*'Wanneer de ogen gesloten zijn, voelt u zich kalm en ontspannen en dat gevoel neemt geleidelijk toe, een prettige, aangename, weldadige ontspanning. U kunt uw ogen gesloten houden tot ik zeg dat u ze kunt openen, of wanneer ik zeg dat u terug kunt komen in de situatie in het hier en nu.*

*Het kan zijn dat u zich aangenaam ontspannen voelt, een beetje doezelig, en u luistert goed naar mijn stem. Slaperig en slaperig, steeds meer ontspannen. U zult goed in staat zijn mijn stem te horen. Straks ga ik tellen van één tot twintig en bij iedere tel kan het zijn dat u meer en meer in die prettige ontspannen toestand zult wegzakken, prettig in die ontspannen toestand, terwijl u toch steeds het geluid van mijn stem hoort. Laat u maar gaan, ik ga nu tellen.*

*Eén, u zakt langzaam weg. Twee, prettig in die ontspannen toestand, laat u maar gaan. Drie. Vier, meer en meer ontspannen. Vijf.' Enzovoorts.*

\* In diepe hypnose kan de hypnotiseur de proefpersoon de 'helpende' suggesties geven, bijvoorbeeld voor meer zelfvertrouwen of tegen pijn. Na afloop brengt hij de proefpersoon weer uit hypnose door van twintig terug te tellen naar één.

*'Zo dadelijk begin ik terug te tellen van twintig naar één. U zult dan geleidelijk uit deze toestand komen, niet direct, maar stapje voor stapje. Als ik bij vijf kom, zullen uw ogen opengaan, maar u zult nog niet helemaal terug zijn. Als ik bij één ben, dan bent u weer helemaal terug in de normale toestand en zit u hierin de kamer'*