

Zelfhypnose

... je kunt het zelf doen

Colofon

ISBN: 978 90 8954 985 3

1e druk 2017

© 2017, Joop Fenstra

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Foto omslag voorkant: Ben Kleyn

Foto achterkant: Roy Fenstra

De foto's in dit boek zijn met toestemming van de makers geplaatst en bij de informatie, voor zover niet uit eigen ervaring, staan de bronnen vermeld. Mocht iemand desondanks menen rechten te kunnen doen gelden, dan kan die zich in verbinding stellen met de uitgever.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Zelfhypnose

... je kunt het zelf doen

Joop Fenstra



Voor Jitske

Inhoud

Inleiding	9
Hoofdstuk 1 Hypnose als geneesmiddel	15
Hoofdstuk 2 Onbewuste zelfhypnose	26
Hoofdstuk 3 Bewezen effect	32
Hoofdstuk 4 Vooroordelen	42
Hoofdstuk 5 Aan de slag	49
Hoofdstuk 6 Stoppen met roken	62
Hoofdstuk 7 Afvallen	67
Hoofdstuk 8 Gebruik van metaforen bij migraine	73
Hoofdstuk 9 Vliegangst	76
Hoofdstuk 10 Onbewuste zelfhypnose bij sportprestaties	79
Hoofdstuk 11 Faalangst	83
Hoofdstuk 12 Tandartsangst	87
Hoofdstuk 13 Tot slot	90
Hypnose op afspraak	99

Inleiding

Mijn vader trad in de beginjaren vijftig op als toneelhypnotiseur onder de naam Ligando. Op het podium nodigde hij vrijwilligers uit die hij hypnotiseerde; hij bracht ze in een soort trance. Vervolgens suggereerde hij bijvoorbeeld dat ze niet in staat waren om nog een stap te verzetten of dat ze omringd waren door een 'magnetisch veld'. Zo kon de gehypnotiseerde proefpersoon ineens een luciferdoosje niet meer van de tafel tillen. Of hij liet ze een aardappel eten met de mededeling dat het een overheerlijke, sappige sinaasappel was, en zoveel meer experimenten waar met ongeloof naar gekeken werd. Zeker in een tijd zonder elektronisch en internetgeweld was dit een hilarisch schouwspel!

Later, in de zestiger jaren, toen ik me meer bewust werd van wat hij nou precies deed, zei ik tegen mijn pa dat ik óók het pad van hypnotiseur wilde bewandelen. Een dikke tegenvaller, want hij vond mij nog veel te jong om een dergelijk avontuur aan te gaan. Pas veel later begreep ik waarom. Hypnose vergt een bepaalde overtuigingskracht en volwassenen lieten en laten zich

niet de wetten voorschrijven door een knaap van veertien. Echter, het liet mij niet los en ik las alles wat ik te pakken kon krijgen over hypnose. Ik las, ik oefende en ik trachtte vooral te begrijpen! Vastbesloten om hypnotiseur te worden, begon ik op vijftienjarige leeftijd te experimenteren op mijn jongere broertje. Mijn broertje had vroeger last van vervelende en onrustige angstdromen. Verschrikt werd ie dan wakker en kon niet meer in slaap komen. Ik gaf hem slaapsuggesties waarin hij zich moest inbeelden dat hij als de 'held van z'n dromen' de hoofdrol zou vervullen. Ik zei bijvoorbeeld dat hij tijdens z'n droom als een onoverwinnelijke voetballer vanuit alle mogelijke posities kon scoren en dat ze hem op een schild door het stadion zouden ronddragen. Het werkte perfect! Hij sliep sindsdien als een roosje en zag in de ochtend alweer uit naar de volgende avonturen die ik hem liet beleven. Nadeel was wel dat ik de volgende ochtend de meest woeste verhalen moest aanhoren. Het vergrootte zijn zelfvertrouwen enorm, al is hij dan geen voetballer geworden.

Het verbaast mij telkens weer wat voor krachtig fenomeen hypnose wel niet is. Wat te denken

van het beïnvloeden van je reukorgaan, beter bekend als je neus. Je laat iemand onder hypnose ruiken aan een heerlijk parfumgeurtje en vertelt dat het eigenlijk verschrikkelijk stinkt, en diegene zal direct van walging vervuld zijn. Of met proeven: geef iemand een stukje appel en zeg erbij dat het smaakt naar zoethout of pepermunt. Diep in je eigen onderbewustzijn zitten alle smaken en geurtjes opgesloten die je ooit in je leven hebt ervaren. Zodra je er eentje herkent, bijvoorbeeld op een markt, waar altijd veel geuren bij elkaar komen, verbind je ogenblikkelijk je herinneringen uit een grijs verleden. Bij de geur van snoepjes verschijnt het snoepwinkeltje waar je ze vroeger voor een paar dubbeltjes kocht weer helemaal voor het geestesoog!

Ook met zien kun je zulke ervaringen van een *déjà vu* hebben, waarbij je hersenen geprikkeld worden doordat je iets eerder hebt gezien. En bij horen idem: een hit uit vroegere jaren die in je hersenen gekoppeld is aan bepaalde herinneringen, doet je die tijd herbeleven. Wonderlijke ervaringen en ik gebruik ze nu nog steeds in mijn lezingen.

Toen ik eens een demonstratie verzorgde op de

universiteit van Utrecht, stelden de studenten, artsen in opleiding, in het voorgesprek diverse interessante en kritische vragen over het verschijnsel hypnose. Hierdoor vroeg ik mij later af of dit fenomeen ook medisch toepasbaar zou zijn. Ik ben niet opgeleid tot arts of psycholoog, maar kwam er wel achter dat je met het beïnvloeden van de psyche door middel van hypnose invloed kunt uitoefenen op het menselijk brein. In het verlengde hiervan was mijn volgende logische gedachte dat je dit ook fysiek kunt toepassen, op het menselijk lichaam. Je brein en het zenuwstelsel sturen immers je hele lichaam aan in je functioneren. Laat daar nou eens je verbeeldingskracht op los! Een simpele overweging dat hypnose hierin dus wél effectief kan zijn, bedacht ik mij.

Vele onderzoekers over de hele wereld zijn dagelijks bezig met hypnotische verschijnselen en een van de bekendste is neuropsycholoog prof. dr. Ulrike Halsband van de universiteit in Freiburg. Zij heeft intussen al 93 publicaties op haar naam staan. Ze deed onderzoeken naar verschillen in hersenfrequenties op het gebied van meditatie en hypnose, dus de 'diepte' van verschillende sta-

diums. Je hebt lichte hypnose, waarbij de suggestie kan worden gewerkt de ogen niet te kunnen openen of armen en benen niet te kunnen verroeren. In het zogenaamde tussenstadium kun je bijvoorbeeld de suggestie geven van gevoelloosheid van de hand, waarbij iemand niet reageert op een prikje, of je werkt met smaak en reuk, zoals ik hiervoor beschreef. Ook kun je het geheugen tijdelijk wissen: iemand weet zijn naam niet meer, of tijdens het van 1 naar 10 tellen is het getal 7 gewist en wordt dit niet meegeteld. In een dieper stadium van hypnose is het op deze manier mogelijk om vroegere gebeurtenissen uit het geheugen te wissen. Maar óók kunnen ervaringen uit het verleden juist worden opgeroepen (aan de hand van regressietechnieken). Voor wie dieper in deze materie wil duiken, zijn publicaties hierover onder andere terug te vinden in de *International Journal of Clinical & Experimental Hypnosis*, en deze artikelen zijn ook te downloaden via <http://www.tandfonline.com/toc/nhyp20/current>.

Maar eerst zal ik je in dit boek de basics leren over zelfhypnose en je tools geven om er ook zélf mee aan de slag te gaan.



Begin jaren 50, mijn pa als 'Ligando' demonstreert en mijn moeder is als 'medium Annelies' onder hypnose in een demonstratie catalepsie (lichamelijke stijfheid).

Hoofdstuk 1 Hypnose als geneesmiddel

Hypnose is geen doel op zich, het gaat om de therapie waarin ze wordt toegepast. Goede hypnotherapeuten hebben positieve resultaten bij het behandelen van diverse klachten zoals fobieën, pijn en angsten. Denk aan het toepassen van hypnose bij bevallingen, bij angstgevoelens zoals vliegangst, pleinvrees, smetvrees of angst om naar de tandarts te gaan, of bij dwangneuroses waarbij men constant denkt: heb ik de deur nou wel achter mij dichtgedaan, en is het gas wel uit? Zo zijn er tientallen toepassingsgebieden te bedenken. Kortom: een scala aan mogelijkheden. Het mooie is dat er geen pilletje of drankje aan te pas komt. Je activeert je brein met verbeeldingskracht en produceert het kalmerende stofje endorfine voor de feel good!

Je lachspieren aan het werk zetten, een stuk chocola eten (natuurlijk puur en geen giga hoeveelheid), een massage krijgen, een weinig alcohol nuttigen, maar ook seks hebben (de leukste inspanning): deze dingen zorgen er allemaal voor dat het stofje endorfine samen met het geluks-

hormoon dopamine wordt aangemaakt, wat je geluksgevoel oproept! Dopamine is een stofje dat ook in je hersenen zit, en dit heb je nodig om je minder moe en lusteloos te voelen. Ook wordt dopamine in verband gebracht met je libido. Een opwekkend soort viagra, maar dan veel goedkoper! En wat nou als je dat stofje zelf kunt opwekken, door middel van hypnose?

KRABBEL

Het verschijnsel hypnose bestaat al sinds ca. 2000 jaar voor Christus. Het is ontstaan bij de Feniciërs, een beschaving die haar oorsprong had aan de kustlijn van het gebied rondom het huidige Libanon.

De Deense hoogleraar en psycholoog Peter Gøtzsche (geboren in 1949) schreef in zijn boek 'Dodelijke psychiatrie en stelselmatige ontkenning' dat medicatie voor psychiatrische aandoeningen nauwelijks werkt. En zeker de placebo's niet! In het artikel 'Gooi alle medicijnen maar het raam uit' in NRC (18 nov. 2015) zei hij over

die titel: “Dat zou niet eens zo’n gek idee zijn!”
Gøtzsche is als medisch onderzoeker en psychiater verbonden aan het Nordic Cochrane Center in het Rigshospitalet te Kopenhagen. De hoogleraar klinisch onderzoek was zelf jarenlang actief als artsbezoeker namens de farmaceutische industrie en kwam erachter dat het daar de bedoeling is om zoveel mogelijk medicijnen te slijten zonder dat de gezondheid van de mens op de eerste plaats komt. Dokters hoor je hier nooit over, want dan krijgen ze geen bonus meer. Ze zijn niet gek, maar zitten soms wel met twee petten op.

Gøtzsche raakte als ‘spijtoptant’

gedesillusioneerd omdat onder andere de farmaceut Big Pharma volgens hem alleen op geld uit is en niet zozeer op het welzijn van de mens. Om deze redenen schreef hij een serie boeken over de misstanden rondom wat hij de pillen-*mafia* noemt, en lees ook ‘Dodelijke medicijnen en georganiseerde misdaad’. Hij gaat veel verder dan andere schrijvers die de farmaceutische industrie bekritisieren. Peter beweert zelfs dat er maar weinig verschil is met de handelwijzen van de farmaceut en de georganiseerde misdaad. “De farmaceutische industrie gaat letterlijk over lijken ...!”

Medicijnen zijn na hart- en vaatziekten en kanker de grootste doodsoorzaak, vanwege bijwerkingen dan wel verkeerd gebruik; ze staan op de lugubere derde plaats. Peter Gøtzsche schreef zijn kritische boeken om het pillenverbruik – lees deze miljar-denbusiness – aan de kaak te stellen.

KRABBEL

Ieder jaar belanden er ruim 40.000 mensen (!) in het ziekenhuis omdat ze verkeerde of een gevaarlijke combinatie pillen slikken. Zo'n 1200 overleven

een dergelijke misser niet en ruim 1800 mensen blijven last houden na ontslag uit ziekenhuis. (Bron: gewoon-nieuws.nl en Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde.) Een goede reden om je in zelfhypnose te verdiepen, waardoor je zo weinig mogelijk medicijnen hoeft te gebruiken. Overleg wel eerst met je huisarts. Betrouwbare informatie over geneesmiddelen met de voor- en nadelen kun je trouwens vinden op www.apotheek.nl.

De Duitse farmacoloog Gustav Kuschinsky (1904-1992) zei ooit over medicijnen: “Wanneer men beweert dat een substantie géén bijwerking heeft, dan ontstaat er een sterk vermoeden dat er ook geen hoofdwering bestaat!”

Pillen en andere medicijnen hebben altijd mogelijke bijwerkingen gehad en dat wordt beschreven in de bijsluiters. En zoals u vast en zeker ook weleens hebt ontdekt, zijn die bijsluiters lang, erg lang!

De ‘medicijnmannen’ nemen geen enkel risico of verantwoording voor de bijwerkingen van hun producten. Van de miljarden die ze verdienen, geven zij ook miljoenen uit aan juridische processen (en bonussen), maar dat is geen belemmering om

door te gaan met hun handel. Er zijn gewoonweg te veel en overbodige soorten van medicijnen die geld in het laatje brengen van de fabrikanten.

Dat betekent niet dat pillen en drankjes allemaal niet goed zijn. Integendeel, bij sommige aandoeningen heb je bepaalde medicijnen echt nodig. Het is de overdaad die schaadt! Hoeveel soorten maagtabletten, hoestelixers, pijnbestrijders, stimulerende middelen voor stemmingswisselingen, slaapmiddelen enzovoort zijn er wel niet op de markt verschenen. En voor de bijwerking van de werking zijn er ook wel weer oplossingen bedacht. “Dokter, ik heb wat last van mijn maag.”

“Dan krijgt u van mij een recept en moet de kwaal verbeteren.”

Veertien dagen later: “Dokter, het is al wat beter maar ik ben nu steeds misselijk!”

“Dan krijgt u er van mij nog een medicijntje bij. En helpt het niet, kom gerust terug!”

Big business ...

Is het mogelijk om met jezelf een genezingsproces aan te gaan waarbij je gebruikmaakt van hypnose, door dit zelf toe te passen dan wel te laten doen door een goede hypnotiseur? Er zijn tientallen testen uitgevoerd waarbij concentratie, focus