HIPNOSE:

Hipnose het maar 'n bra wankelrige reputasie. Dis iets soos oëverblindery, glo dié wat lugtig is daarvoor. Maar Corné Coetzee het vasgestel dat jy pyn uitstekend daarmee kan beheer

Die pasiënt in die hospitaal in Wene het spesiaal van Suid-Afrika af Oostenryk toe gereis. Sy wou naby haar familie wees vir 'n operasie om 'n kankergewas aan haar kopvel te verwyder. Op die nippertjie wou die chirurg die operasie uitstel omdat daar nie 'n narkotiseur beskikbaar sou wees nie. Plaaslike verdowing is onvoldoende vir so 'n delikate operasie.

Maar die pasiënt was dr. Christa Hall-Sanford, die stigter en direkteur van die Suid-Afrikaanse Instituut van Hipnose, en haar kaartjie terug Suid-Afrika toe was reeds bespreek. Die operasie moes voortgaan, sonder narkose.

Die chirurg het baie vrae gehad. Dr. Christa het vertel van haar jare lange ondervinding as hipnotiseur en iemand wat ander mense selfhipnose leer. Sy het die chirurg oorreed.

"'n Deel van my was in die operasiesaal, maar 'n ander deel nie. Maar die oomblik toe die verpleegsters onder mekaar begin fluister, het ek onmiddelik uit my hipnotiese toestand gekom - bra agterdogtig. 'Wat is aan die gang? Is daar iets waarvan ek moet weet?'

"Maar hulle het bloot onthou dat ek nie onder narkose was nie, al het ek so rustig gelyk, en saggies gepraat om my nie te steur nie. Die operasie het 47 minute geduur. Ek was twee dae lank in die hospitaal voor ek ontslaan is."

FOTO GREAT STOCK

WERK DIT?

"Ek het nie aan hipnose geglo nie," het die chirurg later vir haar gesê, "maar nou glo ek."

Hoe nader die geboorte van Genevieve McCourt se tweede baba gekom het, hoe banger het sy geword. Weens 'n serviks wat nie ontsluit nie, kan sy nie natuurlik kraam nie. Aan die een kant wou sy vir dié wonderwerk by haar positiewe wees, aan die ander kant wou sy nie die nagmerrie van haar eerste keisersnee herhaal nie. Plaaslike verdowing het die fisieke pyn weggeneem, maar tydens die geboorte het paniek haar oorrompel. "Ek wou met alle mag opspring en weghardloop."

Genevieve het hipnose leer ken in 'n baie moeilike tydperk in haar lewe. Daar was 'n egskeiding, die dood van albei haar ouers en 'n ernstige motorongeluk waarin sy onder meer sewe ribbes gebreek het.

Met behulp van hipnoterapie het haar emosionele wonde in 'n groot mate genees. Sy het weer liefde gevind, getrou en swanger geword. Toe maak ou herinneringe en vrese weer hul opwagting. Haar sielkundige en hipnoterapeut, Erika Basson, het haar die keuse gebied van kraam onder hipnose. Vyf jaar gelede was dié idee nog baie vreemd, maar haar ginekoloog het ingestem.

In die weke voor die geboorte was Genevieve 'n paar keer vir voorbereiding by Erika. 'n Uur voor die keisersnee het Erika haar in die hospitaal kom besoek en gehipnotiseer. Sy het gesuggereer dat Genevieve rustig en in beheer van die kraamproses sou wees. Sy sou ten volle bewus wees van wat met haar gebeur.

En dis hoe dit was. Sy kon die wonder van haar baba se eerste lewenslig vreugdevol ervaar. Sy kon haar dogtertjie direk ná die geboorte vashou. Vyf uur ná haar keisersnee kon sy gaan stort. Gedurende die volgende week of wat het sy selfhipnose vir pynbeheer gebruik.

Deesdae begin al hoe meer mense hipnose in 'n kliniese hoedanigheid vir terapeutiese doeleindes gebruik: sielkundiges as deel van hul tegnieke in psigoterapie; mediese dokters en tandartse as 'n metode van pynbeheer. Die tegnologie van breinskandering wys dat hipnose 'n meetbare effek op die brein het, maar presies hoe dit werk, is nog nie bekend nie.

Baie mense is steeds skepties - te verstane wanneer daar sulke uiteenlopende idees daaroor bestaan.

Erika verduidelik dat hipnoterapie nie dieselfde as verhooghipnose is nie. "As jy jou hand opsteek in 'n verhooghipnotiseur se vertoning, gee jy toestemmming dat hy 'n gek van jou maak, niks meer nie. Baie mense meen hulle sal bewusteloos wees as hulle gehipnotiseer is en agterna niks weet van wat gebeur het nie. Maar dis nie so nie. Jy bly wakker en is bewus van wat aan die gang is."

Tom Budge, instrukteur by die Suid-Afrikaanse Instituut van Hipnotisme wat ook 'n private praktyk in Fourways, Johannesburg het, sê in 'n sekere sin is alle hipnose eintlik selfhipnose omdat niemand sonder sy eie toestemming en samewerking gehipnotiseer kan word nie.

"Ek vra my kliënte om beheer oor die hele situasie te neem en die proses te stop sodra hulle ongemaklik is. Al wat hulle hoef te doen, is om hul oë oop te maak."

Jou onderbewuste is 'n beskermingsmeganisme. Dis ook soos 'n soort stoorkamer waar traumatiese gebeure weggebêre word sodat jy dit nie op bewuste vlak kan onthou nie.

"Hipnose is 'n metode om die onderbewuste te aktiveer," stel Erika Basson dit.

Dis waarom hipnoterapeute dikwels ouderdomsregressie doen om iemand te help onthou wanneer en hoekom 'n spesifieke probleem, soos te veel eet, chroniese slaaploosheid of selfs 'n lae selfbeeld begin het.

"Die emosionele verwonding van jou verlede wat jy nie gesond maak nie, bly jy in jou hede oor en oor herhaal," sê Willa Wagenaar, sielkundige en hipnoterapeut in Roodepoort.

Val Byron, 'n haarkapper in Johannesburg, het twintig jaar lank gerook. "Dit was my grootste begeerte om op te hou, maar ek kon nie. Dit was my kruk," sê sy.

Toe hoor sy 'n radiopraatjie van Tom Budge en loop toevallig iemand raak wat hom as hipnoterapeut aanbeveel.

Tom het haar in haar geheue teruggeneem na die tyd toe sy sewentien jaar oud was en begin rook het. Sy was ongelukkig; daar was probleme in haar verhouding met haar ma.

"In wie se gesig blaas jy die rook uit?" het hy sagkens gevra.

Die trane het begin loop. "My ma s'n."

Toe sy besef en erken dat sy uit opstandig-

MITES OOR HIPNOSE

Dis alles 'n liegspul.
Liggaamlike reaksies soos sweet of hoendervleis bewys dat mense wat gehipnotiseer is, nie besig is om te jok oor wat hulle ervaar nie.

Dis soos slaapwandel; jy is nie bewus van wat jy doen nie.
Iemand wat gehipnotiseer is, is wawyd wakker en bewus van alles rondom hom.

Dis gevaarlik.
Die onderbewuste aanvaar niks wat skadelik is nie - dis juis 'n beskermingsmeganisme.

Dit kan jou die verlede laat herleef.
Onthou, ja, "herleef", nee: volwassenes wat hul kleuterdae onder hipnose onthou, se denkpatrone, redenasies en handelinge lyk en klink soos dié van volwassenes wat speel asof hulle kinders is, en nie werklike kinders nie.

Die hipnotiseur kan jou programmeer om 'n misdaad te pleeg.
Mense wat gehipnotiseer is, tree altyd in ooreenstemming met hul persoonlike waardes op.

Ná hipnose kan jy nie onthou wat gebeur het nie.
Post-hipnotiese geheueverlies gebeur nie spontaan nie.

AS PYN JOU METGESEL IS

Chroniese pyn kan 'n geweldige tol aan lewensgehalte eis. 'n Professionele hipnoterapeut kan help om die emosionele skakels met pyn te vind; sodoende kan diep emosionele genesing plaasvind en kan pyn dikwels verminder word. Maar 'n mens kan jou in 'n groot mate ook self help.

Sielkundige Willa Wagenaar verduidelik 'n paar pynbeheertegnieke in selfhipnose:

- Die eerste en belangrikste stap is om gemaklik te sit of lê en diep te ontspan; begin deur stadig, diep en egalig asem te haal. Ontspan jou hele lyf.
- Skep jou eie pynverdowingsmiddel. Verbeel jou jy het 'n houer met genesende vloeistof. Besluit in watter helende kleur jy dit wil hê. Kies ook 'n geur vir jou genesende vloeistof. "Sien, ruik en voel" jou houer en jou vloeistof. Doop jou hand in die vloeistof en vryf dit oor die pyn.
- Verbeel jou daar staan 'n groot emmer yswater langs jou. Verbeel jou jou hand word yskoud in die water tot dit gevoelloos van die koue is. Vryf dan die pynplek en dra die verdoofde gevoel oor na waar die pyn is.
- Verbeel jou dat jou pyn swart is en die gesonde plekke waar daar nie pyn is nie, wit, of 'n ander, ligte kleur. Verbeel jou dat die gesonde kleur die swart wegkalwe en oorneem.
- Onthou 'n tyd toe jy sonder pyn was. Verbeel jou dat die pyn soos 'n film wat agteruit speel, minder word.
- Of ontwerp jou eie "pynknop" wat jy kan afdraai. As pyn 10 is, verbeel hoe jy verligting ervaar soos jy afdraai na 9, 8, 7 ... tot waar jy dit kan hanteer.
- Verbeel jou daar is 'n hek in die senuweepaadjies na jou brein waar jou sensasies as pyn geïnterpreteer word. Die pyn word so geblokkeer of skadeloos na ander, gesonde plekke gekanaliseer.

heid haar eie mag weggegee het, kon sy dit terugneem. Sy kon met liefde en begrip uitreik na daardie sewentienjarige meisie. Sy kon die emosionele behoefte agter die rokery laat vaar.

Daar was net een besoek. Dit was in Mei vanjaar, sy het nog nie weer gerook nie.

"Dis genesing van ou seerkry wat plaasgevind het. 'n Mens se liggaam wat aan die nikotien verslaaf was, ervaar onttrekkingsimptome, maar ek het nooit weer vir 'n sigaret lus gekry nie."

Willa noem 'n ander voorbeeld van ou emosionele seerkry wat "vergete" is en probleme in die hede veroorsaak. Mense wat byvoorbeeld obsessief eet, eet dikwels om hulself te troos. Met behulp van hipnose kan iemand agterkom waarom. Hy het moontlik as kind gebrek gely - aan werklike kos, of aan emosionele voeding. Soms so ver terug soos by die pasgeborene, toe die eerste voedings om die een of ander rede problematies was.

Wanneer jy verstaan wat die werklike rede agter jou probleem is - of dit nou te veel of te min eet of 'n gebrek aan konsentrasie is, of stres waarvan jy nooit ontslae kan raak nie - kan jy nuwe boodskappe aan die onderbewuste gee wat jou help om jou doelwitte te bereik.

Hoewel 'n mens kan leer om selfhipnose te doen sonder om eers hipnoterapie te ondergaan, gebruik gekwalifiseerde en geregistreerde hipnoterapeute altyd eers hipnose voor hulle hul kliënte selfhipnose leer. Die Suid-Afrikaanse Instituut van Hipnose noem dit outogeniese opleiding. Dit bestaan gewoonlik uit metodes om diep te ontspan, gevolg deur visualisering en voorstelle aan jou eie onderbewuste. Hoe meer jy gekonfyt raak in die vaardigheid, hoe vinniger, makliker en doeltreffender kan jy selfhipnose toepas.

Een van Willa se kliënte wat ná hipnoterapie selfhipnose geleer het, is Julia Paris van Johannesburg. Sy het vreesaanvalle ontwikkel ná sy in 1998 in 'n baie ernstige motorongeluk was, toe van die Kaap na Johannesburg getrek het - met die gepaardgaande kultuurskokke - en weer in 'n ongeluk was. As die eerste ongeluk haar die skrik op die lyf gejaag het, het die tweede een haar byna versteen. "Ek kon nie my voete in 'n motor sit nie."

Toe sy een oggend sterk voel en besluit om die kinders self skool toe te neem, skaars 'n kilometer van die huis af, het die laaste strooi die kameel se rug gebreek. Twee blokke verder moes sy stilhou en uitklim - oorweldig deur paniek.

"So kan dit nie aangaan nie," het sy vir haar man gesê, en gaan hulp soek.

"Ek is nie 'n konvensionele sielkundige nie," het Willa gewaarsku, "ek gebruik hipnose."

Die hipnose het nie bloot die simptoom van die paniek oor motors aangespreek nie - sy moes gaan kyk na waar haar vrees oorspronklik vandaan gekom het, nog lank voor die twee ongelukke.

"Baie interessante goed, nog van my kleintyd af, het uitgekom."

Toe sy patrone kon herken en begryp, kon sy dit laat vaar. 'n Jaar later het sy weer begin bestuur. En 'n selfbemagtigingsgroep vir vroue gestig. En begin skryf, gedigte en kortverhale.

"Willa het my ook geleer om selfhipnose te doen. As ek nou in 'n sielkundige penarie is, sal ek êrens heen gaan waar ek alleen kan wees en dan diep en egalig begin asemhaal. Met hierdie metode verbeel jy jou jy stap met trappies af en onder maak jy die deur oop na jou spesiale, veilige, mooi 'plek'.

"Ek het nou my vrees onder beheer. Ek kan my probleem herken, en ek weet wat om te doen." ⌘

AL DIE HIPNOTERAPEUTE wat aan hierdie artikel deel gehad het, lê klem daarop dat jy jou hipnotiseur moet kan vertrou. Dis jou reg om vrae te vra - aan die hipnotiseur en aan ander mense wat ondervinding het - tot jy tevrede is.

Sielkundiges, dokters en tandartse registreer by die Kliniese Hipnose-vereniging van Suid-Afrika. Bel hulle by 011 622 1598 vir 'n verwysing na 'n geregistreerde hipnoterapeut in jou omgewing, of kyk by www.sasch.co.za

Die Suid-Afrikaanse Instituut vir Hipnose lei hipnoterapeute op wat 'n internasionaal erkende kwalifikasie behaal en bied ook kort kursusse in selfhipnose aan - 084 409 0044 of www.hypnotherapy.co.za

Baie dankie aan Erika Basson 082 573 4636, Willa Wagenaar 083 267 6593 en Thomas Budge 012 650 0089 wat met inligting gehelp het