



>>> KAN HYPNOSE ONS GENETISCH MANIPULEREN?

Hypnose moduleert tweehonderd genen die 'wonderbaarlijke genezingen' kunnen verklaren.

Door Dr. Paul Koeck

Femke kwam mijn praktijk binnengewandeld na twee uur filerijden vanuit Utrecht tot in Antwerpen. Ze was moe en radeloos. Als arts ben ik wel wat gewend, maar dimaal had ik echt moeite om mijn cliënt recht in de ogen te kijken. Haar huid was verteerd door eczeem, inclusief haar volledige gezicht, en ik geloofde haar toen ze me vertelde dat ze geen vierkante millimeter normale huid meer had op haar lichaam. Dit kruis droeg ze al meer dan een decennium. Het was begonnen na het overlijden van haar echtgenoot in een auto-ongeval. Telkens wanneer ze in contact kwam met een allergeen, duurde het amper enkele

seconden tot een hevige allergische aanval opflakkerde die haar huid veranderde in iets dat aan schuurpapier deed denken, tot bloedens toe. Psychische stress kon ook een aanval uitlokken, maar dit was duidelijk geen 'maladie imaginaire'. Geen mens kon ontkennen dat deze huid kapot was.

Ik was nog niet lang terug uit de Verenigde States, waar ik een opleiding gevolgd had bij Dr. Ernest Rossi, een leerling van Dr. Milton Erickson, de man die hypnotherapie heruitvond en uitbouwde tot wat we nu Ericksoniaanse hypnose noemen. Ik besloot Femke hypnotherapie voor te stellen en gebruikte Rossi's techniek. Tot mijn grote verbazing vertelde ze me tijdens de tweede

sessie al dat ze zich zo'n veertig procent beter voelde en minder pijn had, en haar huid kreeg al opnieuw iets meer kleur.

Vlak voor het verlaten van mijn kantoor, zei ze me: 'Ik ben nog iets vergeten te vertellen... Er zijn nog dingen in mijn leven veranderd deze week. Ik ga anders om met mensen om mij heen, ik communiceer duidelijker wat ik wil en trek duidelijkere grenzen.'

Ik had nergens in onze sessie hypnotherapie vermeld dat ze assertiever zou moeten worden, tegen haar bewuste noch tegen haar onbewuste. Ik had zelfs niet gesuggereerd dat haar huid beter moest worden. Zoals ik geleerd had van Rossi, had ik alleen maar gesuggereerd dat haar onbewuste oplossingen zou vinden voor de zaken die Femke belangrijk vond. Het is dezelfde techniek die Mauro Cozzolino gebruikte in het wetenschappelijke genoomonderzoek waar we verder in dit artikel op ingaan.

Tegen de zesde sessie had Femke nog maar tien procent last, vergeleken met de eerste sessie. Af en toe kreeg ze weer eczeem bij contact met allergenen of hevige stress, maar dan wist ze hoe ze haar systeem weer tot rust kon brengen. Dat leerde ze in de volgende vijf sessies, waar we eerder cognitieve oplossingsgerichte therapie toepasten.

Ericksoniaanse hypnotherapie

De Amerikaanse psychiater Milton H. Erickson – Rossi's leermeester – bracht in de vorige eeuw een revolutie op gang in het wetenschappelijke denken over hypnose in de geneeskunde, door de klinische effecten van hypnose en hypnotherapie wetenschappelijk te bestuderen.

De beroemde hypnotherapeut ontcrachtte onder andere de these dat mensen wel of niet hypnotiseerbaar zijn door aan te tonen dat iedereen hypnotiseerbaar is als je voor elke patiënt de geschikte techniek kiest. In de 'collected papers' van Erickson – uitgegeven door Dr. Rossi – wordt zelfs een casus beschreven waarin Erickson een niet hypnotiseerbare patiënt na meer dan 260 uur toch in trance kreeg. Een staaltje van wetenschappelijk doorzettingsvermogen!

Erickson's inzichten leidden tot de ontwikkeling van honderden verschillende technieken binnen de hypnotherapie, ontwikkeld door hemzelf of zijn talrijke leerlingen.

Op vraag van Dr. Jeff Zeig, directeur van de Milton H. Erickson Foundation, en Erickson's weduwe en kinderen, richtte ik het Milton H. Erickson Instituut van Antwerpen op om de verspreiding van Ericksoniaanse hypnotherapie in onze regio verder te ontwikkelen (www.erickson.be).

Zo leerde ik als arts, opleider en therapeut honderden verschillende Ericksoniaanse technieken toepassen, die een voor een van nut zijn voor een bepaalde medische indicatie. Hypnose is geen hocus pocus of magie. Je kan het vergelijken met chirurgie. Het is niet door de patiënt open te snijden dat je hem geneest. Je geneest hem doordat je na het opensnijden, de juiste – wetenschappelijk verantwoorde – techniek toepast. Hypnose vraagt kunde en strategie, en daarom raadt de Milton H. Erickson Foundation mensen aan alleen hypnotherapie te volgen bij universitair gediplomeerde artsen of psychologen die daarbovenop een grondige opleiding volgden in de psychotherapie en de hypnotherapie.

In de casus van Femke zien we dat hypnotherapie inderdaad vaak aangevuld moet worden met enkele sessies algemene psychotherapie. Beide opleidingen bovenop het medische of psychologische basisdi-

ploma zijn vaak nodig om duurzame resultaten te garanderen.

In het geval van Femke gebruikte ik de techniek van Dr. Ernest Rossi, en in mijn ervaring overtreft die alle andere technieken voor psychosomatische aandoeningen. Met dezelfde techniek zag ik in mijn artspraktijk mensen met jarenlange chronische aanvallen van migraine van hun klachten afraken, en zelfs patiënten met veelvuldige aanvallen van epilepsie konden soms hun medicatie verlagen terwijl het aantal aanvallen afnam van meerdere per maand naar amper een per semester. Goede resultaten worden ook beschreven bij reële somatische ziekten zoals de ziekte van Crohn.

Hypnotic Scaling

Voor meer typisch spanningsgerelateerde ziekten ontwikkelde ik zelf eind jaren 1990 een nieuwe techniek, 'Hypnotic Scaling'. Daarmee kunnen patiënten met angst, fobie, paniek, spanning, depressie of andere spanningsgebonden aandoeningen in een eenmalige lange sessie van twee uur, hun spanning of energieniveau leren regelen op een schaal van nul tot tien. Tijdens het tweede uur van deze sessie leren ze de techniek zelf toe te passen in de vorm van zelfhypnose, met als doel om op elk moeilijk moment in hun leven zelf te leren kiezen op welk energieniveau ze willen staan.

Zo leren studenten leren onder zelfhypnose hun energieniveau tot een zeven, acht, negen of tien te brengen en te houden, vlak voor een examen én tijdens dat examen. Topsporters leren zichzelf op een tien te zetten vlak voordat ze in competitie gaan. Werklozen helpen zichzelf aan een baan doordat ze in 'peak performance' naar het sollicitatiegesprek gaan en voor honderd procent in contact staan met hun eigen com-

petenties. Patiënten met angststoornissen of in een depressie kunnen hun angstniveau of depressiviteitsniveau leren beïnvloeden. Dat geeft hen weer een gevoel van controle over hun symptomen, wat op zijn beurt het zelfvertrouwen ook op lange termijn ten goede komt, en bijgevolg de genezing. Ook andere stressgebonden aandoeningen zoals hypertensie of hoge bloeddruk en slaapstoornissen kunnen zo behandeld of ondersteund worden. De volgende opleiding 'hypnotic scaling' voor (para)medici start begin 2015.

Kanker genezen door hypnose?

Of je kanker kan genezen door hypnose is een moeilijkere vraag. Er zijn genoeg gevallen van wonderbaarlijke genezingen beschreven en gedocumenteerd in de literatuur. Zelf had ik ooit een patiënt met een – volgens zijn clinicus – ongeneeslijke terminale tumor, die bijna zo groot was als een voetbal. Ik probeerde hem te helpen met hypnose, en de man loopt nu – twintig jaar later – nog steeds gezond rond op deze aardbol.

Robert Dilts beschrijft in zijn interview met mij hoe hij decennia geleden zijn moeder hielp genezen van een – volgens haar arts – terminale kanker. U kan het integrale video-interview bekijken op <http://tinyurl.com/mn6gkbb>.

Een aantal studies, zoals die van David en Herbert Spiegel, uitgevoerd aan Stanford University, konden aantonen dat het aantal levensmaanden van vrouwen met een (in die tijd nog) ongeneeslijke gemetastaseerde borstkanker verdubbelde door het volgen van hypnose, gecombineerd met groepstherapie. De controlegroep leefde twintig maanden, de hypnotherapiegroep kreeg veertig maanden met een duidelijk betere levenskwaliteit. (Effect of Psychosocial Treatment of



Prof. Dr. Mauro Cozzolino, Dr. Ernest Rossi, Dr. Giovanna Celia, Dr. Kathryn Rossi

Psychosociale genoomfuncties die door hypnose beïnvloed worden

Het onderzoek van Dr. Ernest Rossi en Prof. Mauro Cozzolino toont aan dat tweehonderd genen worden geactiveerd door hypnose. Deze tweehonderd genen beïnvloeden de volgende veertig psychosociale genoomfuncties, en dus mogelijk ook gerelateerde ziekte of genezing. Er is een toename van het immuunsysteem en stamcelgenezing en een afname van cellulaire stress en ontsteking. Daarnaast worden o.a. geheugen, metabolisme, circadiaanse ritmes, schizofrenie, tumorgroei en kankers beïnvloed:

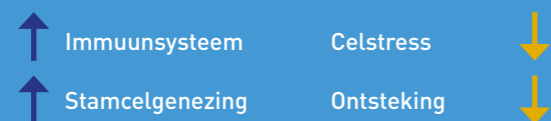
Betrokken psychosociale genoomfuncties

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Leukemie | 12. Signaliseringsroute |
| 2. Lymfoom | 13. Pijn: neuropatisch & inflammatoir |
| 3. MAP-kinase-signaleringsroute | 14. Humane Ziekte van Parkinson |
| 4. Mesenchymale Stamcel | 15. Schizofrenie |
| 5. Necrose | 16. Signaaltransductie-route |
| 6. Neurogenese | 17. Stamcel |
| 7. NFκB-signaliseringsroute | 18. Signalisatie in stamcellen |
| 8. NFκB signaliserings-targets | 19. Stamceltranscriptie-factoren |
| 9. Oncogenen & Tumorsuppressor | 20. Stress- & toxiciteitsroute |
| 10. Oxidatieve stress plus | |
| 11. Oxidatieve stress | |

Beïnvloede psychosociale genoomfuncties

- | | |
|-------------------------------|---|
| 21. Synaptische plasticiteit | 32. DNA-schadesignaliseringsroute |
| 22. Cel- & B-Cel-activering | 33. Dopamine- & serotonineroute |
| 23. Tumor-metastase | 34. Embryonische stamcellen |
| 24. Ziekte van Alzheimer | 35. GABA & glutamaat |
| 25. Apoptose | 36. Glucocorticoïde-signalering |
| 26. Autofagie | 37. Suikerstofwisseling |
| 27. Kankerroute | 38. Bloedaanmaak |
| 28. Celcyclus | 39. Inflammatoire respons & auto-immuniteit |
| 29. Celdood-route | 40. Aangeboren & adaptieve immuunrespons |
| 30. Cellulaire stressreacties | |
| 31. Circadiaanse ritmes | |

RESULTATEN EN CONCLUSIES



Veertig betrokken psychosociale genoomfuncties

Geheugen
Metabolisme
Circadiaans ritme
Schizofrenie
Kankers / Tumoren

Patients with Metastatic Breast Cancer, The Lancet, 1989)

Bedenkingen die je kunt maken bij deze hoopvolle berichten zijn dat de geneeskunde in het verleden vaak erg onnauwkeurige diagnoses van kanker kon stellen en destijds nog weinig middelen had om genetische subtypes te beschrijven.

Een andere bedenking is dat de beroemde gynaecoloog-hypnotherapeut Dr. David Cheek, met wie ik bevriend was kort voor zijn dood, er niet in geslaagd is zichzelf van lymfeklierkanker te genezen, ondanks zijn persoonlijke vriendschap met en hulp van Dr. Rossi zelf.

Zelf heb ik ook een aantal patiënten niet kunnen helpen om van kanker te genezen, inclusief mensen die me nauw aan het hart lagen, ondanks mijn onvoorwaardelijke inzet.

Mijn persoonlijke mening is dat de traditionele geneeskunde de voorkeur geniet voor de behandeling van kanker en dat overheden en ziekenfondsen vooral die behandelingen moeten financieren. Maar als ik zelf aan deze ziekte zou lijden, zou ik wel – maar dan op eigen verantwoordelijkheid en financiering – investeren in hypnose als aanvulling op de traditionele 'evidence based' behandelingen. Je zal begrijpen waarom als je het tweede deel van dit artikel leest over het onderzoek van prof. Mauro Cozzolino en Dr. Ernest Rossi.

Ernest Rossi geneest zichzelf

Dr. Rossi is nu rond de tachtig en ziet er fit en gezond uit. Toen ik hem tien jaar geleden ontmoette, werd ik vervuld met verdriet: hij strompelde rond met zuurstofflessen om zichzelf in leven te houden en was halfzijdig totaal verlamd.

Hij had net besloten om met pensioen te gaan met zijn echtgenote en collega Kathryn Rossi, de avond na het afronden van een stressvolle verhuizing. 'Nu kan ik samen met haar van het leven gaan genieten', dacht hij. Enkele uren later trof het noodlot hem. Hij kreeg een CVA of herseninfarct, raakte halfzijdig verlamd en kon niet meer spreken.

Vanuit zijn geloof dat onze hersenen de plasticiteit hebben om te recupereren, nam hij het besluit zichzelf te genezen. Hij vertelde aan zijn vrouw dat hij pianoles ging volgen, iets wat hij voordien niet kon. Hij deed dat om een doel te hebben en zijn neuronen te trainen voor een herstel van de fijne motoriek.

Rossi wist dat het necroseweefsel van de aangetaste zone stoffen afscheidt die stamcellen prikkelen om naar die regio te migreren om daar uit te rijpen tot mature, uitgerijpte neuronen of zenuwcellen.

Gewapend met zelfhypnose, fysieke training en een doel, herstelde hij tot een niveau waarbij je amper merkt dat hij ooit halfdood op deze aardbol voortstompelde. Hij speelt nu piano, maar werd natuurlijk geen virtuos. Dat was ook zijn doelstelling niet.

Een decennium later wil hij het wetenschappelijke bewijs leveren dat hypnose en zelfhypnose biologisch werken.

Hypnose beïnvloedt genexpressie

Via dr. Rossi leerde ik enkele maanden geleden professor Mauro Cozzolino kennen, die me vertelde over hun baanbrekend genetisch onderzoek naar het effect van hypnose op de genexpressie van het menselijke DNA en RNA in de leukocyten (witte bloedcellen), dat goedgekeurd is voor publicatie in het International Journal of Physical and Social Sciences.

Op mijn vraag stuurde hij me vorige week deze publicatie al door. Bij deze dus een wereldprimeur in Psyche & Brein!

Cozzolino en Rossi vonden 18 gezonde vrijwilligers tussen 30 en 50 jaar oud, 9 mannen en 9 vrouwen, die de hypnosetechniek van Ernest Rossi ondergingen. Vlak voor de hypnose, 1 uur erna en 24 uur erna werd perifeer bloed afgenomen om veranderingen in de 'ervaringsafhankelijke genexpressie' te meten in het RNA van de witte bloedcellen.

De recente ontwikkeling van microarray DNA-onderzoek maakt dat voor het eerst in de geschiedenis technisch mogelijk. Recent onderzoek had al aangetoond dat stress versus relaxatie genexpressie kan moduleren. Het was al bekend dat ziekte of stress bepaalde pro-inflammatoire genen kunnen activeren en dat stressmanagement bij vrouwen met borstkanker deze genexpressie kan reduceren.

Ervaringsafhankelijke genen

DNA bevat de onveranderlijke genetische code die we van generatie tot generatie doorgeven. Van ons onveranderlijke DNA maakt ons lichaam een kopie in de vorm van RNA. Deze RNA-molecule wordt op haar beurt gebruikt om gespecialiseerde eiwitten of proteïnen te maken die een specifieke rol vervullen in ons systeem. Voorbeelden daarvan zijn hormonen en neurotransmitters, maar er zijn nog heel wat andere eiwitten die heel specifieke informatie bevatten.

Ons lichaam kan de expressie van bepaalde genen aan- of uitschakelen als het dat wil. De meeste genen die worden aan- of uitgezet worden door biologische triggers gestuurd. Er bestaat echter een groot aantal

genen die onder meer door onze gedragingen en gedachten kunnen worden aan- of uitgeschakeld. Dat noemt men de 'ervaringsafhankelijke genen'. Cozzolino en Rossi gingen deze ervaringsafhankelijke genen onderzoeken om te kijken of er genen zijn die specifiek worden aangezet of uitgezet door hypnose. Rossi droomde er al jaren van om aan te tonen dat hypnose een medisch effect kan hebben. De samenwerking met het lab van Cozzolino levert nu een eerste aanzet!

Eureka: 200 genen aan het werk

Na één uur waren al 46 genen veranderd in hun genexpressie, na een dag nog eens 154 genen. In totaal veranderde dus de expressie van maar liefst 200 genen.

Er zijn aanwijzingen dat het gaat om een domino of cascade-effect, waarbij de eerste 46 genen de andere 154 triggeren. In het kaderstuk link kan u nalezen welke 40 psychosociale genoomfuncties beïnvloed worden door de 200 genen. In de meerderheid van de gevallen wordt de genexpressie van schadelijke reacties zoals ontsteking of celdood gedeactiveerd, in andere gevallen wordt de expressie van bepaalde genen juist geactiveerd, bijvoorbeeld voor een betere immuunafweer of stamcelgenezing.

Cozzolino en Rossi zijn van mening dat dit eerste onderzoek nog maar het begin is van een nieuw tijdperk. Uiteindelijk zal het mogelijk worden om specifiek te onderzoeken welke bijdrage hypnose kan leveren in de behandeling van allerlei ziekten, zowel somatische als psychosociale aandoeningen. Hypnose zou voor alle duidelijkheid functioneren naast de klassieke geneeskunde, niet in de plaats ervan. Vermoedelijk zelfs eerder als onderdeel van en aanvulling op de klassieke behandelingen.

Zelf ben ik ervan overtuigd dat we in de toekomst genetische subtypes zullen onderscheiden en dat we zullen kunnen meten voor welke subtypes van een bepaalde kanker stressmanagement, hypnose of zelfhypnose een significante bijdrage kunnen leveren aan de genezing, en voor welke subtypes niet.

Momenteel tasten we daaromtrent nog in het duister. Dat is de reden waarom ik voor mezelf wel voor hypnose als aanvulling zou kiezen bij de behandeling van een ongeneeslijke ziekte, tot de wetenschap duidelijker kan definiëren en subtyperen wat voor wie zal werken. Tegelijkertijd deel ik de gangbare mening dat overheden en ziekenfondsen uitsluitend de 'evidence based' bewezen behandelingen moeten financieren, evenals het onderzoek naar nieuwe behandelingen.

Tot slot

Hypnose is een echt fysiologisch proces dat mensen in bepaalde omstandigheden duidelijk kan helpen genezen.

Wetenschappelijk onderzoek beschikt nu eindelijk over betere hulpmiddelen, zoals microarray DNA-onderzoek en radiologische beeldvorming, om te onderzoeken hoe hypnose werkt en voor wie het wel of niet een nuttig onderdeel van een behandelingsstrategie kan zijn.

Dit onderzoek staat aan het begin van zijn ontplooiingsmogelijkheden. Daardoor is het nu nog niet mogelijk te voorspellen voor welke patiënten hypnose helend zal zijn. Maar het is wel zo dat hypnose, indien uitgevoerd door een medisch geschoolde professional, geen kwaad kan doen. Dus baat het niet, dan schaadt het niet, zolang je er maar voor zorgt dat je in goede handen bent.

Hypnose is arbeidsintensief en vaak zijn meerdere sessies nodig. Het vraagt meer inzet dan het nemen van een pilletje, zowel voor de patiënt als voor de behandelaar. Hypnose vervangt niet de menselijke inspanning, zoals kwakzalvers vaak doen uitschijnen, maar vult ze aan.

Lees verder in het artikel 'Hypnose in de traditionele Geneeskunde' op <http://www.mijnkwartier.be/psychebrein>.

DE AUTEUR

DR. PAUL KOECK studeerde geneeskunde, filosofie en sportgeneeskunde aan de Katholieke Universiteit Leuven, gevolgd door een Master in Management aan de Vlerick School voor Management en een opleiding in cognitieve oplossingsgerichte systeemtherapie, evenals een opleiding klassieke hypnotherapie en een master Ericksoniaanse hypnotherapie. Naast zijn praktijk als geneesheer en psychotherapeut in Antwerpen, werkt hij als business coach vanuit 'Coachteam.com', schreef een aantal zelfhulpboeken en ontwikkelde het online zelfhulpprogramma 'MijnKwartier.nl'

MEER OVER DIT ONDERWERP

www.mijnkwartier.nl
www.mijnkwartier.be