

# Medische hypnotherapie (mind body therapie)

Jos Olgers



## Medische hypnotherapie (mind body therapie)

Medische hypnotherapie is de behandelvorm waarin je hypnotherapie de reguliere behandeling van de arts ondersteunt om lichamelijke klachten te verhelpen of te verminderen. De medische hypnotherapie ondersteunt de invloed van de geest op het lichaam. Vandaar ook de Engelse naam: mind body therapie.

Op zich is de invloed van de geest op het lichaam een bekend fenomeen waar alle onderzoekers van nieuwe medische behandelwijzen mee van doen hebben. Zij houden altijd in hun onderzoeken rekening met de placebowerking van bijvoorbeeld medicijnen. Jos Olgers schreef in hoofdstuk 36 ([Band III](#)) van zijn hand boek *Medische hypnotherapie*, hoe een goede therapeut het *placebo-effect* nog meer kan vergroten, zodat de menselijke geest is staat is zijn lichaam nog beter te helen. Dit eerste hoofdstuk werd later als artikel gepubliceerd onder de titel [Versterken van de behandeling](#).

Er zijn enkele vormen van behandeling van medische klachten die algemeen bekend zijn, zoals het in [regressie](#) op zoek gaan naar de oorzaken van een klacht. Ook kun je in een visualisatie ontdekken wat er mis is in je lichaam en visualiseren hoe je dit repareert. Met deze laatste werkwijze is Carl O. Simonton bekend geworden.

## Geschiedenis van de medische hypnose

Een van oudste behandelvormen van de hypnotherapie is de medische hypnose. Zeer opmerkelijk zijn de behandelingen van *James Esdaile* die rond 1840 in India zo'n 300 mensen opereerde met hypnose als anesthesie (verdooving). Hij beschreef dit in zijn boek 'Mesmerism in India, and its Practical Applications in Surgery and Medicine' (1845).

Hoe Esdaile dit deed kun je lezen in § 45.2 en § 45.3 van [Band III](#) van het handboek *Medische Hypnotherapie*.

## **Handboek Medische Hypnotherapie**

Jos Olgers onderzocht samen met [Bertien van Woelderen](#) diepgaand de mind body therapie, de medische hypnose. Ze brachten specifiek per klacht in kaart welke mogelijkheden er nog meer zijn om medische hypnotherapie in te zetten om lichamelijke klachten te verbeteren.

Dit resulteerde in een driedelig handboek, waarin in [Band I](#) de behandeling van pijnklachten, zoals diverse soorten hoofdpijn, migraine, pijn bij bevalling en dergelijke worden beschreven.

In [Band II](#) komt de hypnotherapeutische behandeling van onder andere astma, hoge bloeddruk, allergieën, hooikoorts, maagzweer, prikkelbare darm syndroom (PDS ofwel spastische dikke darm) aan bod. Tijdens het onderzoek, dat aan dit boek vooraf ging, ontdekte hij dat in de loop van de jaren veel van deze behandelingen inmiddels bewezen zijn.

Jos Olgers ©