

# Autosuggestieve behandelingsmethoden in de psychotherapie

DOOR BERTHOLD STOKVIS\*

Wij zouden de autosuggestieve behandelingsmethoden willen onderscheiden in *a) de methoden van de passieve autosuggestie* en *b) die van de actieve autosuggestie*. Bij de eerstgenoemde methoden blijft de patiënt in een min of meer passieve houding, terwijl bij de groep van de actieve autosuggestie de patiënt een min of meer actieve houding aanneemt: hij treedt als het ware als suggestor op van de „minder bewuste gedeelten van de persoonlijkheid”.

ad a) *Tot de methoden van de passieve autosuggestie* behoren in de eerste plaats *collectieve werkwijzen*. De meest bekende hiervan is de methode van Coué, die uit historisch oogpunt niet onvermeld mag blijven. In zijn pakkend geschreven, simplistische werkjes („La maîtrise de soi-même”; „Ce que je dis”; „Ce que j'ai fait”) gaat achter veel kaf het koren schuil. Hij heeft erop gewezen, dat men de patiënt niet alleen het geloof in zijn genezing kan bijbrengen, doch tevens het vermogen tot zelfgenezing. Hij stelt daarbij de zieke voor een mislukking van de therapie verantwoordelijk, gelijk vóór hem reeds Adler heeft gedaan en vóór deze O. Rosenbach.

Coué heeft zijn theorieën in enkele eenvoudige grondstellingen neergelegd, die hij in feite heeft ontleend aan het standaardwerk van Bernheim: „La Suggestion”, welk werk door Sigmund Freud destijds (1888) in het Duits is vertaald. De grondstellingen van Coué komen hierop neer, dat iedere suggestie in wezen een autosuggestie is (zelfbeïnvloeding). Voorts, dat de suggestie of autosuggestie een voorstelling is, die zich in het onbewuste in een daad omzet of beter gezegd: verwerkelijkt wordt.

De grote, onmiskenbare successen van Coué berusten voor een goed deel op de invloed van zijn suggestief werkende persoonlijkheid: de vriendelijk meelevende vader, die zijn patiënten allen tegelijk bij zich thuis ontving, die ieder van dit grote gezin iets van zijn magische invloed deelachtig deed worden. Dank zij het in hem gestelde vertrouwen kwam zijn gehoor door zijn populair betoog omtrent de invloed van autosuggestieve voorstellingen, onder de indruk. Coué placht zijn betoog aan te vullen met de demonstratie van eenvoudige experimenten; de betekenis van de verbeeldingskracht (liever voorstellingskracht) werd onderstreept, onder wijselijk verzwijgen van de overwegende invloed die de heterosuggestie te dien opzichte toekwam. Na de eenvoudige

experimenten ging Coué tot de eigenlijke séance over; hij gaf, monotoon sprekend, waardoor zijn auditorium in een toestand van verlaagd bewustzijn werd gebracht, algemene suggesties betreffende de functies van de diverse verrichtingen van het onwillekeurige zenuwstelsel (ademhaling, bloedsomloop, goede functie van de darm), bleef ook hierin tegemoet komen aan de wensen van zijn gehoor en slaagde erin de verwachtingen gespannen te houden. Om de aard van het lijden bekommerde hij zich in het geheel niet. Dit was ook onnodig, allen voelden zich gelijk en hoopten van de milde vader het wonder: de genezing, deelachtig te kunnen worden. Hier kan een parallel worden getrokken met de hypnose: iedere ervaren hypnotiseur weet, dat niet de inhoud van de suggestie de genezende invloed bepaalt, ja, dat het zelfs niet de arts is, van wie de heilzame werking uitgaat, doch veeleer de voorstelling, die de patiënt aan de suggestie verbindt en dat het voorts van de gevoelstoestand, de affectiviteit, de verwachting, de bewustzijnstoestand afhangt of de door de arts gesproken of de door de patiënt gedachte woorden tot een welslagen leiden. In dit licht moet ook de uniforme formulering worden gezien, die nu volgde. Alle aanwezigen toch moesten met gesloten ogen snel achtereen herhalen „ça passe; ça passe” en voorts: „Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux”. Zij lieten daarbij een touw met twintig knopen door de vingers glijden, telkens een knoop opschuivend. Hier treden duidelijk de dwangneurotische trekken van de schepper van deze methode aan het licht; de waarde, die aan de almacht van woord en gedachte wordt toegekend en het angstvallig vermijden dieper in te gaan op oorsprong en aard van de ziekte, wijzen daarop. Op handige wijze werd door Coué de hypnotische toestand gecamoufleerd. Steeds schoof hij de invloed van de „bewuste” autosuggestie op de voorgrond. Dank zij de sterke identificatie met de vriendelijke helper speelt in de totstandkoming van de genezing een „narcistisch voordeel” een rol bij de zieke; ook op hem straalt iets af van de eer die de helper ten deel valt, als hij zijn patiënt geneest.

Ter verklaring van de werking van deze methode dient tot de principes van hetgeen zich in de massapsychologie afspeelt, te worden teruggegrepen. De suggestibiliteit dient als uitdrukking te worden gezien van de libidineuze gebondenheid aan een persoon, die voor de enkelingen in de collectiviteit onbewust de vader- of moeder-imago voorstelt. Onder

\* Uit het Psychosomatisch Centrum van de Rijks Universiteit te Leiden.

invloed van de verandering in de bewustzijnstoestand, die door het gemeenschappelijk herhalen op monotone wijze van de slagzinnen intreedt, voltrekken zich de autosuggestieve voorstellingen gemakkelijker. Over de psycho-analytische gezichtspunten van deze psychologisch interessante methode heeft *Abraham*, uitgaande van de zienswijze van *Ferenczi*, *Freud* en *Jones*, belangrijke gezichtspunten geuit.

\* \* \*

Met opzet hebben wij deze methode van Coué wat uitvoeriger behandeld, omdat zij een specimen vormt van de collectieve wijze van toepassing van autosuggestieve behandelingsmethoden. De *individuele methoden* kunnen korter worden besproken. In de eerste plaats dient hier de methode van *Baudouin* te worden genoemd, die in wezen neerkomt op de behandelingswijze van Coué, doch dan toegepast op de enkeling. Het is de verdienste van Baudouin, dat hij heeft getracht de simplistische handelwijze van Coué een psychologische ondergrond te geven. In dit verband mogen nog worden genoemd de methode van *Paul Emile Levy*, de elementaire autoanalyse volgens *Bezzola* en de zogenaamde wilsoefeningen. Bij deze laatste werkwijze wordt een soort van wilsgymnastiek toegepast, ten einde door bepaalde voorstellings- en denkoefeningen de concentratie van de aandacht en het prestatievermogen van het individu te vergroten.

ad b) Thans zullen wij overgaan tot de *methoden van de actieve autosuggestie*, waarbij dus als het ware een gedeelte van de persoonlijkheid zich als auto-suggestor richt tot een ander, minder bewust gedeelte: het voor- en het onbewuste. Bij deze methode wordt het bewustzijnsniveau verlaagd door ontspanning van het spierstelsel ofwel door bepaalde adem oefeningen. Hier bedient zich dus de psychotherapie van lichamelijke hulpmiddelen. In het kader van de moderne psychosomatische zienswijzen kan men de methoden die behoren tot de „actieve autosuggestie” eerder rangschikken onder de zogenaamde oefenmethoden, waarbij een psychosomatische omschakeling, dank zij een neu-

rosecretoire activiteit van de ganglionaire cellen van de hypothalamische gebieden naar de hypofyse en van daaruit via neurohumorale overbrenging naar de organen en orgaansystemen wordt nagestreefd.

Tot deze oefenmethoden behoren verschillende technieken. Van deze mogen wij noemen die van de *actieve tonus-regulatie*, welke behandelingswijze in het Leidse Psychosomatische Centrum is uitgewerkt en nogal eens wordt toegepast. Door deze methode wordt, evenals in de hypnose, nagestreefd de verhoogde spierspanning te verminderen en, waar nodig, spieren met verlaagde spanning tot een normale spierspanning (eotonus) te brengen. Steeds wordt de nadruk gelegd op het actieve element van deze behandelingsmethode. De patiënt moet actief tot zijn genezing bijdragen; er wordt een appèl gericht aan zijn verantwoordelijkheidsgevoel. Met dit doel worden hem bepaalde ontspanningsoefeningen opgedragen, die hij op bepaalde, gezette tijden van de dag moet maken. Deze werkwijze is elders, in het zesde deel van de Psychotherapeutische Serie van de Leidse Psychiatrische Kliniek uitvoerig beschreven.

Voorts dient nog de fraaie methode van de *autogene training* te worden genoemd, die door *I. H. Schultz* op voorbeeldige wijze is opgesteld en uitgewerkt. Bij deze methode wordt getracht de beproefde werkwijzen van de Hatha-Yoga dienstbaar te maken aan de noden van de moderne Westering. De oefeningen sluiten aan op het werk van *Oskar Vogt*, die leerde, dat symptomen door autohypnose kunnen worden beheerst, waardoor de patiënt tevens tot een soort van zelfanalyse kan komen. De autogene training is uit de hypnose voortgekomen. Schultz beoogt ermee de voordelen, welke de hypnotische toestand biedt, autohypnotisch aan te wenden. Hierbij maakt Schultz gebruik van de methode van de „konzentratieve Selbstentspannung”, waarbij de aandacht van de patiënt moet worden gericht op het eigen zelf in een toestand van ontspanning.

Hiertoe moet de patiënt aan de hand van bepaalde oefeningen, tot een systematische ontspanning geraken. Er wordt daarbij een soort van automatische omschakeling bereikt, waarbij gebieden van het organisme, die onder gewone omstandigheden „onwillekeurig” door het zenuwstelsel worden verzorgd, willekeurig kunnen worden beïnvloed. Door zich warmte voor te stellen kan de patiënt de bloedsomloop bevorderen; door het voorstellen van koude deze remmen en zo al meer. Behalve de werkzaamheid van het hart kunnen ook de ademhaling, de buikorganen en het hoofd bij deze concentratieve zelfontspanning worden betrokken. Deze zinvolle methode is zeker niet vrij van gevaren en dient onder medische controle te worden uitgeoefend. In zijn standaardwerk „Das autogene Training” heeft Schultz de medisch-psychologische basis en de techniek uitgewerkt. Wij volstaan hier met de vermelding, dat Schultz een aantal oefeningen heeft beschreven, die hij de „Unterstufe” noemt en waar-

**Algemene Nederlandse Vereniging v. Sociale Geneeskunde  
SECTIE REVALIDATIE**

**STUDIEDAG „DE REVALIDATIE EN HET THUISFRONT”  
18 april in Gebouw Kunsten en Wetenschappen  
Mariaplaats te Utrecht**

- 10.15 uur** Opening; korte inleidingen door  
J. J. Miedema, revalidatie-arts,  
Mr. H. Boessenkool, gerevalideerde,  
J. J. M. Michels, huisarts,  
Zr. C. J. Rietberg, wijkverpleegster,  
Mej. C. G. Scholten, maatschappelijk werkster,  
L. W. Meyer, B.B.-Ambtenaar G.A.B.,  
Dr. L. P. Bruyel, provinciaal revalidatie-arts.
- 12.30 uur** Lunch, waarvoor men zich van tevoren op moet geven (plm. f 4,—).
- 13.30 uur** Film „A new Beginning”.
- 14.— uur** Forumdiscussie, sprekers van de ochtend o.l.v. A. Klapwijk, arts.
- 15.45 uur** Slotwoord door Prof. Dr. P. Muntendam, Hoogleraar Sociale Geneeskunde.
- 16.— uur** Sluiting.

Secr.: Haaksbergerstr. 60 - Enschede - Tel. 05420-5918, b.g.g. 8936

## CURSUS DISCUSSIE-TECHNIEK

door het mogelijk wordt de organen van het lichaam die door het onwillekeurige zenuwstelsel worden verzorgd, min of meer bewust te beïnvloeden. Is dit stadium van de beïnvloedingsmogelijkheid bereikt, dan kan de patiënt overgaan tot het maken van andere reeksen oefeningen, welke Schultz samenvat onder de benaming „Oberstufe”. Deze oefeningen kunnen leiden tot een concentratie op het eigen zelf, een toestand van verzonkenheid (*Versenkung*), waarin de patiënt zich als het ware in een neiging tot zelfbeveiliging terugtrekt. In sterkere mate, ingebed in de mystieke sfeer van de Indiër, vindt men hetzelfde principe van de zelfonthechting terug bij de Yoga. Deze interessante methode van Schultz is niet alleen psychotherapeutisch, doch ook experimenteel-psychologisch van betekenis. Wij passen haar nogal eens toe bij die psychosomatische patiënten, bij wie een oefenmethode geïndiceerd is. Vooral bij mensen met een hartneurose werkt autogene training naar onze ervaring gunstig.

Verder noemen wij de methode van *Jacobson*. Deze werkwijze berust op het systematisch ontspannen van alle spieren en wel in verschillende „schreden”. *Jacobson* spreekt van de *progressive relaxation* (het ontspannen van de spieren in progressie). Hij begint met de ontspanning van de spieren van de ledematen en laat de patiënt in volgende schreden de spieren van borst, voorhoofd, ogen, tong, lippen, keel en strottenhoofd ontspannen, waardoor de sensatie van optische voorstellingen en die van innerlijk stemgeluid verdwijnen. Hierdoor kan de patiënt gemakkelijker inslapen en *Jacobson* beveelt zijn werkwijze dan ook aan als een middel bij uitnemendheid tegen slapeloosheid. Wij hebben met deze methode bij slapeloosheid gunstige ervaring.

Een dergelijke oefenbehandeling dient onder leiding van een geneesheer te worden toegepast. In tal van lekenboekjes is de methode van de *progressive relaxation* gepropageerd en — in diskrediet gebracht. De methode van *Jacobson* is echter een wetenschappelijk verantwoorde behandeling, met interessante theoretische gezichtspunten, waarvan de uitweiding hier echter te ver zou voeren.

\*\*\*

Er zijn nog tal van andere ontspanningsoefeningen, waarbij de *modus procedendi* zo is, dat in tal van modificaties het willekeurige spierstelsel tot ontspanning wordt gebracht. Dikwijls gaat de ontspanning gepaard met ademhalingsoefeningen, welke laatste ook bij de Hatha-Yoga een belangrijke plaats innemen. Op de betekenis van de ademhaling bij tal van ziekten heeft destijds reeds de wijsgeer *Kant* gewezen.

Verder maken wij nog gewag van een tweetal methoden, dat overigens weinig praktisch waarde heeft. Het betreft hier de „mechanische methode”, waarbij gebruik wordt gemaakt van een bandopname of van een grammofoonplaat, die wordt afgedraaid en waardoor een autosuggestieve werking

Het N.H.G.-bestuur is voornemens een cursus discussie-techniek te organiseren, indien daarvoor voldoende belangstelling bestaat.

Verwijzende naar „Uit de Notulen” in „huisarts en wetenschap” van januari 1959, blz. 104 en naar het hierover besprokene in de vergadering met de Centrum-vertegenwoordigers op 14 februari 1959, verzoekt het N.H.G.-bestuur thans aan belangstellenden zich vóór 15 april 1959 *voorlopig* te willen opgeven voor deelname aan deze cursus.

Deze opgaven kunnen gericht worden aan het secretariaat, onder vermelding van de vorm van cursus, waaraan de voorkeur wordt gegeven (1, 2 of 3) en onder toevoeging van persoonlijke wensen en suggesties.

Het bestuur zal aan de hand van de binnengekomen opgaven de financiële consequenties bezien en zo mogelijk met de geuite wensen rekening houden.

De deelnemers ontvangen dan te zijner tijd de uitgewerkte gegevens, waarna zij zich *definitief* voor deze cursus kunnen aanmelden.

De secretaris.

---

plaats vindt. Het mechanische stemgeluid wekt bij de luisteraar de voorstelling van de helper op en deze voorstelling werkt autosuggestief door. Toepassing van dergelijke methoden op eigen houtje verdient afkeuring, daar er ongewenste autohypnotische toestanden door kunnen optreden.

Tot slot noemen wij nog de „oculopsychologie” van *William Bates*; een autosuggestieve methode, die bij het lekenpubliek bekendheid heeft verworven onder het motto: „weg met de bril”! De bedoeling is, het gezichtsvermogen van bijziende mensen door het laten uitvoeren van bepaalde autosuggestieve oefeningen te verbeteren. De aanwending van deze methode brengt gevaren met zich en is medisch niet verantwoord. Hierop is van oogheekkundige zijde (*W. P. C. Zeeman*) destijds gewezen.

De bespreking van de autosuggestieve methoden zij afgesloten met de vermelding dat de toepassing van deze ogenschijnlijk onschuldige werkwijzen zonder medische leiding onmiskenbare gevaren inhoudt. Automatisch optredende functies kunnen er door worden verstoord (hartactie!); er kan een hypochondrische instelling door ontstaan en bovendien loopt de patiënt kans, dat hij door niet tijdig een medicus te raadplegen, mogelijk lichamelijke afwijkingen, die aan de klachten ten grondslag liggen, niet tijdig zou laten behandelen.

Voor de huisarts kan kennis van dergelijke eenvoudige technische hulpmiddelen van belang blijken. Hij behoeft dan zijn patiënten, die aan „functionele” klachten lijden — om deze nog steeds gebruikte feitelijk verouderde term te noemen — niet steeds weer suggestief-medicamenteus te behandelen, maar is in staat zelf een methodische psychotherapie bij hen toe te passen.