

EEN PSYCHOLOGISCHE EN SPIRITUELE ROMAN

ONDER ANDERMANS STEM

Een hypnoseshow. Een achtergebleven bevel.
Een zoektocht naar werkelijkheid en vrijheid.



FELLERBOOKS.COM

ONDER ANDERMANS STEM

Een psychologische en spirituele roman

© 2026 Feller Books

fellerbooks.com

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, behoudens wettelijke uitzonderingen.

Dit is een fictief verhaal. Het vervangt geen medische, psychiatrische, psychologische, juridische of pastorale beoordeling. Bij acute verwardheid, suïcidegedachten of gevaar: neem direct contact op met huisarts, crisisdienst of 112.

Leeswijzer

Milan, Noor, Victor Vale, Samira, David en Eva zijn fictieve personages. Het verhaal onderzoekt hoe vernedering, suggestie, groepsdruk, slaaptekort en persoonlijke kwetsbaarheid samen psychische ontregeling kunnen versterken. Het stelt niet dat hypnose op zichzelf altijd automatisch depressie of psychose veroorzaakt.

De psychiatrische uitleg is bewust nuchter: hypnose omvat gerichte aandacht en verhoogde respons op suggestie; mensen behouden doorgaans handelingsvermogen. Posthypnotische reacties worden beschreven als contextafhankelijke, aangeleerde verwachtingen. Pastorale zorg ondersteunt veiligheid en waarheid, maar vervangt geen medische behandeling.

Inhoud

- 1. De gratis kaartjes
- 2. De man met de zilveren microfoon
- 3. De trap naar het licht
- 4. De kip en de koning
- 5. Het woord “thuiskomen”
- 6. De video
- 7. De echo in de supermarkt
- 8. Drie nachten zonder slaap
- 9. De huisarts
- 10. De kamer zonder theater
- 11. Wat hypnose wel is
- 12. Wat een trigger is
- 13. Het geheugen is geen opname
- 14. De diagnose blijft voorlopig
- 15. De stem in de lift
- 16. De ontmantelaar
- 17. De ladder van invloed
- 18. De stoel
- 19. De pastor die niet schreeuwde
- 20. Geen andere heer
- 21. De terugval
- 22. Het experiment met het woord
- 23. De klacht
- 24. De oude filmpjes
- 25. Het gesprek met Noor
- 26. De kerkzaal
- 27. De uitnodiging
- 28. Wat hij vertelde
- 29. De laatste test
- 30. Zijn eigen stem
- Infographics: De lus van een trigger • De ladder van dwingende invloed • Herstel in vijf ankers

1. De gratis kaartjes

Milan Vermeer ging mee omdat Noor twee kaartjes had gewonnen. De poster beloofde een avond waarop niets echt was en alles mogelijk. Hij lachte om de slogan, maar stopte de foto ervan toch in zijn jaszak.

In de foyer rook het naar popcorn en natte jassen. Boven de deuren pulseerde blauw licht. Milan merkte hoe graag hij één avond niet de verantwoordelijke broer, collega en kerkganger wilde zijn. Alleen toeschouwer. Niemand die iets van hem vroeg.

Later zou Milan begrijpen dat angst achteraf orde probeert te maken van losse indrukken. Op dat moment voelde iedere samenloop echter als opzet. Zijn lichaam liep voor op zijn oordeel: eerst de schok, dan de verklaring. En omdat de verklaring gevaar beloofde, werd de volgende schok nog sneller.

2. De man met de zilveren microfoon

Victor Vale betrad het podium alsof hij de zaal al bezat. Hij sprak snel, liet stiltes vallen op precies de verkeerde plekken en maakte gehoorzaamheid tot een grap. Wie aarzelde, werd door honderden ogen alsnog naar voren geduwd.

“Niemand doet iets tegen zijn wil,” zei Vale. De zin stelde gerust en sloot tegelijk iedere uitweg af: wie weigerde, gaf blijkbaar toe dat hij bang was. Milan voelde Noors elleboog. Toen de spot over hun rij gleed, stak zij lachend zijn hand omhoog.

Later zou Milan begrijpen dat angst achteraf orde probeert te maken van losse indrukken. Op dat moment voelde iedere samenloop echter als opzet. Zijn lichaam liep voor op zijn oordeel: eerst de schok, dan de verklaring. En omdat de verklaring gevaar beloofde, werd de volgende schok nog sneller.

3. De trap naar het licht

Op de podiumtrap leek elk geluid los te raken van zijn bron. Vale vroeg de vrijwilligers hun voeten te voelen, daarna hun adem, daarna alleen zijn stem. Milan bleef wakker en hoorde alles. Toch werd de zaal ver weg, alsof hij door een smalle tunnel keek.

Hij wist later nog dat hij had kunnen opstaan. Wat hij niet begreep, was waarom opstaan toen zo ondenkbaar had gevoeld. Applaus, verwachting en de rustige cadans van de stem vormden samen een stroom waarin tegenspreken meer kracht kostte dan meegaan.

Later zou Milan begrijpen dat angst achteraf orde probeert te maken van losse indrukken. Op dat moment voelde iedere samenloop echter als opzet. Zijn lichaam liep voor op zijn oordeel: eerst de schok, dan de verklaring. En omdat de verklaring gevaar beloofde, werd de volgende schok nog sneller.

4. De kip en de koning

Vale liet Milan kakelen, kruipen en een denkbeeldige kroon verdedigen. Daarna moest hij voor een lege stoel knielen en smeken om toestemming om weer zichzelf te worden. De zaal brulde. Zijn gezicht glimlachte mee terwijl ergens achter die glimlach schaamte wakker bleef.

Het ergste was niet dat hij niets wist. Hij wist het wel. Hij hoorde een vrouw gillen van het lachen en zag een telefoon op hem gericht. Elke nieuwe opdracht kwam verpakt als onvermijdelijkheid: straks zal je, bij dit woord moet je, zodra ik knip gebeurt het.

Later zou Milan begrijpen dat angst achteraf orde probeert te maken van losse indrukken. Op dat moment voelde iedere samenloop echter als opzet. Zijn lichaam liep voor op zijn oordeel: eerst de schok, dan de verklaring. En omdat de verklaring gevaar beloofde, werd de volgende schok nog sneller.

5. Het woord “thuiskomen”

Voor de finale plantte Vale een grap. Wanneer iemand na afloop “thuiskomen” zei, zou Milan twee seconden salueren en roepen dat hij de poort bewaakte. Vale verzekerde hem dat alles daarna verdwenen was. Met een brede armzwaai maakte hij de vrijwilligers wakker.

Noor omhelsde hem. “Je bent weer thuis,” zei ze bij de garderobe. Zijn arm schoot omhoog. De lach om hem heen was kleiner dan in de zaal, maar scherper. Milan voelde geen vreemde macht in zijn spieren; hij voelde verwachting, schrik en een reflex die al voltooid was vóór hij er woorden voor had.

Later zou Milan begrijpen dat angst achteraf orde probeert te maken van losse indrukken. Op dat moment voelde iedere samenloop echter als opzet. Zijn lichaam liep voor op zijn oordeel: eerst de schok, dan de verklaring. En omdat de verklaring gevaar beloofde, werd de volgende schok nog sneller.

6. De video

De volgende ochtend stond het filmpje online. Iemand had de knielscène vertraagd en van dreigende muziek voorzien. Onder de beelden schreven onbekenden dat Milan een geboren slaaf was. Op kantoor zwegen twee collega's net te nadrukkelijk toen hij binnenkwam.

Hij verwijderde de video uit zijn tijdlijn, maar niet uit zijn hoofd. Telkens als een melding klonk, zag hij opnieuw de lege stoel. Hij begon gezichten te lezen als commentaren. Een glimlach werd spot; een gesloten deur werd bewijs dat men over hem sprak.

Later zou Milan begrijpen dat angst achteraf orde probeert te maken van losse indrukken. Op dat moment voelde iedere samenloop echter als opzet. Zijn lichaam liep voor op zijn oordeel: eerst de schok, dan de verklaring. En omdat de verklaring gevaar beloofde, werd de volgende schok nog sneller.

7. De echo in de supermarkt

Bij de kassa zei een moeder tegen haar kind dat ze bijna thuis waren. Milan verstijfde en zijn hand wilde naar zijn slaap. Hij greep het winkelwagentje vast tot zijn vingers wit werden. De reflex bleef uit, maar de angst ervoor werd groter.

Vanaf dat moment luisterde hij overal naar het woord. Hoe meer hij het probeerde te vermijden, hoe sneller hij het hoorde. Het was geen verborgen zender, maar een alarm dat hij zelf voortdurend testte. Iedere succesvolle test gaf hem één seconde opluchting en daarna tien minuten nieuwe twijfel.

Later zou Milan begrijpen dat angst achteraf orde probeert te maken van losse indrukken. Op dat moment voelde iedere samenloop echter als opzet. Zijn lichaam liep voor op zijn oordeel: eerst de schok, dan de verklaring. En omdat de verklaring gevaar beloofde, werd de volgende schok nog sneller.

8. Drie nachten zonder slaap

Milan sliep nauwelijks. Achter gesloten oogleden zag hij het podiumlicht. Hij controleerde filmpjes, reacties en de website van Vale. Tegen de derde nacht leek de radiator zijn naam te tikken. Hij wist dat leidingen geen boodschappen sturen, maar zijn zekerheid was dun geworden.

Noor vond hem om vier uur 's nachts in de keuken. Hij fluisterde dat de show doorging via zijn telefoon. Zij zei niet dat het onzin was. Ze zette het apparaat uit, maakte thee en vroeg rechtstreeks of hij zichzelf iets wilde aandoen. Hij zei nee, maar begon te huilen omdat hij het antwoord moest overwegen.

Later zou Milan begrijpen dat angst achteraf orde probeert te maken van losse indrukken. Op dat moment voelde iedere samenloop echter als opzet. Zijn lichaam liep voor op zijn oordeel: eerst de schok, dan de verklaring. En omdat de verklaring gevaar beloofde, werd de volgende schok nog sneller.

9. De huisarts

De huisarts liet hem vertellen zonder het woord hypnose groter te maken dan Milan. Ze vroeg naar slaap, middelen, eerdere depressies, stemmen, achterdocht en veiligheid. “We moeten jouw ervaring serieus nemen,” zei ze, “zonder elke verklaring die de angst aanbiedt meteen voor waar te houden.”

Omdat Milan de werkelijkheid soms moeilijk kon toetsen en nauwelijks sliep, regelde ze dezelfde dag psychiatrische beoordeling. Ze schreef een crisisnummer op voor Noor en benadrukte dat acute verwardheid, suïcidegedachten of gevaar geen pastorale puzzel maar een medische noodsituatie zijn.

Samira liet hem steeds onderscheid maken tussen ervaring en conclusie. De ervaring mocht volledig worden erkend; de conclusie moest bewijs verdragen. Dat verschil gaf geen onmiddellijke rust, maar wel een methode. Waar de show snelheid had gebruikt, bracht behandeling vertraging terug.

10. De kamer zonder theater

Psychiater dr. Samira El Idrissi had geen kristallen, ligstoel of zacht muziekje. Haar kamer was bijna saai. Juist daardoor kon Milan ademen. Zij noemde zijn klachten: depressieve stemming, hyperwaakzaamheid, derealisatie, schaamte, slaaptekort en achterdochtige interpretaties.

“Ik ga niet bewijzen dat Vale in je hoofd woont,” zei ze. “Ik ga met jou onderzoeken wat er gebeurt wanneer aandacht, verwachting en angst elkaar versterken.” Ze vroeg toestemming voor iedere volgende stap. Het simpele recht om nee te zeggen voelde onverwacht lichamelijk.

Samira liet hem steeds onderscheid maken tussen ervaring en conclusie. De ervaring mocht volledig worden erkend; de conclusie moest bewijs verdragen. Dat verschil gaf geen onmiddellijke rust, maar wel een methode. Waar de show snelheid had gebruikt, bracht behandeling vertraging terug.

11. Wat hypnose wel is

Samira tekende drie cirkels: gerichte aandacht, verwachting en suggestie. Hypnose, legde ze uit, is geen slaap en meestal geen verlies van bewustzijn. Mensen verschillen sterk in responsiviteit. Sociale druk en de wens om mee te doen kunnen op een podium even belangrijk zijn als de inductie.

Hersenonderzoek laat veranderingen zien in netwerken voor aandacht, salience, verbeelding en controle, maar geen magische schakel die vrije wil uitzet. Een scan kan bovendien niet vertellen wat één persoon precies ervaart. Milan voelde teleurstelling en opluchting tegelijk: er was geen eenvoudig monster, dus ook geen eenvoudig exorcisme.

Samira liet hem steeds onderscheid maken tussen ervaring en conclusie. De ervaring mocht volledig worden erkend; de conclusie moest bewijs verdragen. Dat verschil gaf geen onmiddellijke rust, maar wel een methode. Waar de show snelheid had gebruikt, bracht behandeling vertraging terug.

12. Wat een trigger is

Een trigger was volgens Samira geen wachtwoord dat hem eigendom van Vale maakte. Het was een cue die door verwachting, emotie en herhaling aan een reactie gekoppeld kon raken. Het woord “thuiskomen” riep nu angst op, en die angst maakte de neiging om te salueren voelbaar.

Posthypnotische suggesties kunnen gedrag tijdelijk beïnvloeden, vooral wanneer iemand verwacht te reageren. Maar context, betekenis en toestemming tellen mee. De lus kon uitdoven en worden overschreven door nieuwe ervaringen. “Je bent niet geprogrammeerd,” zei Samira. “Je zenuwstelsel heeft iets geleerd onder druk.”

Samira liet hem steeds onderscheid maken tussen ervaring en conclusie. De ervaring mocht volledig worden erkend; de conclusie moest bewijs verdragen. Dat verschil gaf geen onmiddellijke rust, maar wel een methode. Waar de show snelheid had gebruikt, bracht behandeling vertraging terug.

Infographic — De lus van een trigger

DE LUS VAN EEN TRIGGER

1

CUE

Een woord, geluid, plek of herinnering.

2

VERWACHTING

"Nu zal het weer gebeuren."

3

ALARM

Spanning, vernauwde aandacht en lichamelijke reactie.

4

INTERPRETATIE

De reactie wordt bewijs voor de angst.

5

NIEUWE LEERERVARING

Veilig oefenen, keuze en bredere aandacht doorbreken de lus.

Een trigger is een aangeleerde associatie, geen onbreekbaar commando.

13. Het geheugen is geen opname

Milan wilde onder hypnose terug om te ontdekken wat Vale werkelijk had gedaan. Samira weigerde. Hypnose verbetert herinneringen niet betrouwbaar en kan levendige maar onjuiste details en overdreven zekerheid versterken. Een overtuigend beeld is nog geen historisch bewijs.

Ze maakten twee kolommen: wat Milan rechtstreeks herinnerde en wat hij later uit video's, reacties of vermoedens had toegevoegd. Het onderscheid maakte zijn verhaal niet minder pijnlijk. Het maakte het eerlijker en beschermde hem tegen een tweede ronde suggestie.

Samira liet hem steeds onderscheid maken tussen ervaring en conclusie. De ervaring mocht volledig worden erkend; de conclusie moest bewijs verdragen. Dat verschil gaf geen onmiddellijke rust, maar wel een methode. Waar de show snelheid had gebruikt, bracht behandeling vertraging terug.

14. De diagnose blijft voorlopig

Samira stelde geen spectaculaire diagnose. Zij sprak over acute psychische ontregeling na een vernederende ervaring, verergerd door ernstig slaaptekort en kwetsbaarheid voor derealisatie. Psychotische symptomen moesten worden gevolgd; één angstige overtuiging betekende nog geen chronische psychotische stoornis.

De behandeling begon met slaapherstel, prikkelreductie, steun van Noor, dagelijks contact en zo nodig medicatie na gezamenlijke afweging. Milan leerde dat zorgvuldig benoemen geen bagatelliseren was. Een voorlopige formulering liet ruimte voor correctie.

Samira liet hem steeds onderscheid maken tussen ervaring en conclusie. De ervaring mocht volledig worden erkend; de conclusie moest bewijs verdragen. Dat verschil gaf geen onmiddellijke rust, maar wel een methode. Waar de show snelheid had gebruikt, bracht behandeling vertraging terug.

15. De stem in de lift

In de lift van de kliniek zei een opnameband: “U bent gearriveerd.” Milan hoorde Vale: je bent thuis. Zijn hart sloeg op hol. Samira vroeg hem vijf blauwe dingen te noemen, beide voeten te voelen en de datum hardop te zeggen.

De stem bleef een opname. De lift bleef een lift. Zijn angst zakte niet meteen, maar zijn aandacht werd breder. Dat was de eerste breuk in de tunnel: niet het verdwijnen van spanning, wel het terugkeren van alternatieven.

Samira liet hem steeds onderscheid maken tussen ervaring en conclusie. De ervaring mocht volledig worden erkend; de conclusie moest bewijs verdragen. Dat verschil gaf geen onmiddellijke rust, maar wel een methode. Waar de show snelheid had gebruikt, bracht behandeling vertraging terug.

16. De ontmantelaar

Voor hardnekkige overtuigingen verwees Samira hem naar klinisch psycholoog David Koorn, gespecialiseerd in dwingende beïnvloeding, sekte-ervaringen en herstel van autonomie. David beloofde geen deprogrammering. “Wie jou opnieuw vertelt wat je moet denken, herhaalt de fout,” zei hij.

Hij gebruikte de term ontmantelen voorzichtig: een overtuiging uit elkaar halen in bron, context, bewijs, gevoel, gedrag en gevolg. Milan zou beslissen wat standhield. David werkte met Samira samen en vroeg uitdrukkelijk toestemming om ook een pastor te betrekken.

Samira liet hem steeds onderscheid maken tussen ervaring en conclusie. De ervaring mocht volledig worden erkend; de conclusie moest bewijs verdragen. Dat verschil gaf geen onmiddellijke rust, maar wel een methode. Waar de show snelheid had gebruikt, bracht behandeling vertraging terug.

17. De ladder van invloed

David tekende een ladder: aandacht vangen, onzekerheid vergroten, gezag opvoeren, kleine instemming vragen, gedrag publiek maken en schaamte gebruiken om terugkeer moeilijk te maken. De show had meerdere sporten gebruikt, maar dat betekende niet dat iedere hypnose hetzelfde was.

Bij sektarische groepen kon de ladder maanden of jaren worden beklommen met isolatie, informatiecontrole en afhankelijkheid. Op het podium was het korter en oppervlakkiger, maar Milans vernedering en eerdere kwetsbaarheid hadden de impact verdiept. Vergelijken hielp; gelijkstellen zou misleiden.

David en Eva bewaakten ieder hun grens. De psycholoog onderzocht beïnvloeding en overtuigingen; de pastor hielp Milan geloof, geweten en hoop te verwoorden. Geen van beiden claimde de ander te vervangen. Juist hun samenwerking maakte het moeilijker voor één alomvattende verklaring om opnieuw macht over hem te krijgen.

Infographic — De ladder van invloed

DE LADDER VAN DWINGENDE INVLOED

1

AANDACHT

Prikkels, ritme en groepsfocus.

2

ONZEKERHEID

Verwarring en minder tijd om te toetsen.

3

GEZAG

De leider presenteert zichzelf als uitzonderlijk.

4

KLEINE INSTEMMING

Een eerste ja maakt een volgend ja waarschijnlijker.

5

SCHAAMTE EN ISOLATIE

Publieke inzet of afzondering bemoeilijkt terugkeer.

Niet elke beïnvloeding is een sekte; context, duur en afhankelijkheid zijn beslissend.

18. De stoel

David zette een lege stoel neer zoals op het podium, maar noemde hem alleen stoel. Milan mocht bepalen hoe dichtbij hij kwam. Eerst bleef hij bij de deur. Daarna legde hij zijn hand op de rugleuning en beschreef hout, stof en temperatuur.

Er gebeurde niets bovennatuurlijks. Toch trilde hij. David vroeg niet om een herinnering te herbeleven; hij hielp Milan in het heden blijven. Tegen het einde schoof Milan de stoel zelf opzij. Die kleine handeling werd belangrijker dan alle grote verklaringen.

David en Eva bewaakten ieder hun grens. De psycholoog onderzocht beïnvloeding en overtuigingen; de pastor hielp Milan geloof, geweten en hoop te verwoorden. Geen van beiden claimde de ander te vervangen. Juist hun samenwerking maakte het moeilijker voor één alomvattende verklaring om opnieuw macht over hem te krijgen.

19. De pastor die niet schreeuwde

Pastor Eva van Dalen luisterde naar Milans angst dat hij geestelijk bezit had weggegeven. Zij ontkende zijn geloofstaal niet, maar weigerde zijn waanideeën te bekrachtigen. “Geestelijke begeleiding mag je werkelijkheidstoetsing niet vervangen,” zei ze.

Ze bad kort, zonder bevelen aan onzichtbare machten en zonder nieuwe beelden te planten. Daarna vroeg ze wat trouw vandaag betekende: eten, slapen, eerlijk zijn, hulp aannemen, vergeving niet verwarren met het opheffen van grenzen. Milan had een dramatische bevrijding verwacht. Hij kreeg nabijheid.

David en Eva bewaakten ieder hun grens. De psycholoog onderzocht beïnvloeding en overtuigingen; de pastor hielp Milan geloof, geweten en hoop te verwoorden. Geen van beiden claimde de ander te vervangen. Juist hun samenwerking maakte het moeilijker voor één alomvattende verklaring om opnieuw macht over hem te krijgen.

20. Geen andere heer

Eva las met hem over vrijheid, waarheid en het lichaam als iets dat zorg verdient. Onder Gods gezag staan betekende volgens haar niet dat Milan passief moest worden tegenover menselijke autoriteit. Juist het geweten, verantwoordelijkheid en een vrijwillig ja of nee hoorden bij volwassen geloof.

“God vraagt geen toneelmatige vernedering om je liefde te bewijzen,” zei ze. Milan dacht aan Vale, maar ook aan religieuze leiders die iedere twijfel ongehoorzaamheid noemden. Zijn herstel werd breder: niet alleen loskomen van één stem, maar leren onderscheiden welke stemmen vrijheid en waarheid verdragen.

David en Eva bewaakten ieder hun grens. De psycholoog onderzocht beïnvloeding en overtuigingen; de pastor hielp Milan geloof, geweten en hoop te verwoorden. Geen van beiden claimde de ander te vervangen. Juist hun samenwerking maakte het moeilijker voor één alomvattende verklaring om opnieuw macht over hem te krijgen.

21. De terugval

Een week later stuurde een onbekend nummer het filmpje opnieuw. Milan hoorde de oude zin in zijn hoofd en wist plotseling zeker dat Vale zijn terugval had gepland. Hij sloot de gordijnen en belde niemand. De kamer kromp.

Pas toen Noor voor de deur stond, gebruikte hij het crisisplan. Water. Licht. Datum. Feiten. Contact met Samira. De gedachte werd niet weggejaagd maar onderzocht. Er was een bericht; er was geen bewijs van afstandsbediening. Terugval bleek geen terugkeer naar nul, maar een plaats waar geoefende stappen nodig waren.

David en Eva bewaakten ieder hun grens. De psycholoog onderzocht beïnvloeding en overtuigingen; de pastor hielp Milan geloof, geweten en hoop te verwoorden. Geen van beiden claimde de ander te vervangen. Juist hun samenwerking maakte het moeilijker voor één alomvattende verklaring om opnieuw macht over hem te krijgen.

22. Het experiment met het woord

Onder begeleiding sprak David het woord “thuiskomen” uit in verschillende zinnen. Milan koos tempo en afstand en kon stoppen. Eerst kwam de spanning als elektriciteit. Daarna vertelde Noor over haar huis, las Samira een zin uit een krant en zei Milan het woord zelf.

Geen enkele ronde was bedoeld om hem te overmeesteren. De nieuwe les was precies het tegenovergestelde: het woord kon verschijnen terwijl Milan koos wat hij deed. Na afloop saluteerde hij één keer bewust, als parodie. Hij lachte niet om zijn vernedering, maar om de herwonnen keuze.

David en Eva bewaakten ieder hun grens. De psycholoog onderzocht beïnvloeding en overtuigingen; de pastor hielp Milan geloof, geweten en hoop te verwoorden. Geen van beiden claimde de ander te vervangen. Juist hun samenwerking maakte het moeilijker voor één alomvattende verklaring om opnieuw macht over hem te krijgen.

Infographic — Herstel in vijf ankers

HERSTEL IN VIJF ANKERS

1

VEILIGHEID

Slaap, crisisplan, medische beoordeling.

2

WERKELIJKHEIDSTOETSING

Feiten, alternatieven en gedeelde waarneming.

3

AUTONOMIE

Toestemming, grenzen en het recht om te stoppen.

4

VERBINDING

Naasten, therapie en betrouwbare gemeenschap.

5

GELOOF

Pastoraat dat waarheid en zorg ondersteunt, niet vervangt.

Bij acute verwardheid of suïcidegevaar: schakel direct professionele hulp in.

23. De klacht

Met hulp van David schreef Milan de producent van de show. Hij beschreef het ontbreken van screening, de publieke vernedering, het filmen en de nalatige nazorg. Hij beweerde niet dat hypnose automatisch psychose veroorzaakt. Hij schreef wat aantoonbaar was en welke schade hij had ervaren.

De producent antwoordde eerst met de standaardzin dat alle deelnemers vrijwillig waren. Milan voelde de tunnel naderen. Toen zag hij de paradox: toestemming voor deelname was geen onbeperkte toestemming voor iedere handeling of online verspreiding. Hij vroeg juridisch advies en liet de rest aan professionals.

David en Eva bewaakten ieder hun grens. De psycholoog onderzocht beïnvloeding en overtuigingen; de pastor hielp Milan geloof, geweten en hoop te verwoorden. Geen van beiden claimde de ander te vervangen. Juist hun samenwerking maakte het moeilijker voor één alomvattende verklaring om opnieuw macht over hem te krijgen.

24. De oude filmpjes

David liet hem zien hoe aanbevelingssystemen steeds extremere verklaringen aanboden. Wie zocht naar hypnose en controle, kreeg video's over geheime codes, sekten en demonische overname. Iedere klik maakte het volgende verhaal waarschijnlijker, niet noodzakelijk waarachtiger.

Milan verwijderde niet het internet; hij veranderde zijn gebruik. Geen nachtelijke zoektochten, bronnen naast elkaar, claims opschrijven vóór hij ze geloofde. Virtuele verleiders werkten niet alleen door leugens, maar door een eindeloze stroom waarin angst nooit tijd kreeg om te bezinken.

Herstel bleek meetbaar in gewone dingen: een nacht slapen, een boodschap doen, twijfel verdragen zonder onmiddellijk te zoeken, een gebed beëindigen zonder teken, een grens uitspreken zonder zich schuldig te verklaren. De werkelijkheid kwam niet terug als bliksem. Zij kreeg langzaam weer gewicht.

25. Het gesprek met Noor

Noor droeg schuld omdat zij zijn hand had opgestoken. Milan droeg woede omdat hij zelf was blijven zitten. In therapie leerden ze verantwoordelijkheid niet als één taart te verdelen. Vale droeg verantwoordelijkheid voor de show; Noor voor haar impuls; Milan voor zijn herstel, niet voor wat hem was aangedaan.

Noor beloofde niet hem voortdurend gerust te stellen. Ze zou vragen wat hij zelf kon toetsen. Dat voelde eerst hard, later respectvol. Liefde werd geen bevestiging van iedere angst, maar een bondgenootschap met de werkelijkheid.

Herstel bleek meetbaar in gewone dingen: een nacht slapen, een boodschap doen, twijfel verdragen zonder onmiddellijk te zoeken, een gebed beëindigen zonder teken, een grens uitspreken zonder zich schuldig te verklaren. De werkelijkheid kwam niet terug als bliksem. Zij kreeg langzaam weer gewicht.

26. De kerkzaal

Toen Milan weer een kerkdienst bezocht, schrok hij van woorden als overgave en gehoorzaamheid. Eva benoemde vanaf de kansel dat geestelijk gezag nooit vrijstelling krijgt van toetsing, grenzen en zorg. Ook religieuze taal kan misbruikt worden wanneer leiders zich tussen God en het geweten plaatsen.

Na afloop bleef Milan zitten tot de zaal leegliep. Hij bad niet dat zijn geheugen gewist zou worden. Hij vroeg om moed om waarheid te verdragen, ook wanneer die minder spectaculair was dan zijn angst.

Herstel bleek meetbaar in gewone dingen: een nacht slapen, een boodschap doen, twijfel verdragen zonder onmiddellijk te zoeken, een gebed beëindigen zonder teken, een grens uitspreken zonder zich schuldig te verklaren. De werkelijkheid kwam niet terug als bliksem. Zij kreeg langzaam weer gewicht.

27. De uitnodiging

Drie maanden later kondigde Victor Vale een nieuwe show aan. Een journalist die Milans klacht had gezien, vroeg om een interview. Milan wilde waarschuwen, maar merkte hoe verleidelijk het was zichzelf als definitief slachtoffer of expert te presenteren.

Samira vroeg wat het interview met zijn herstel zou doen. David hielp grenzen formuleren. Eva vroeg of zijn woorden waarachtig en dienstbaar konden zijn. Milan stemde toe op schriftelijke vragen, zonder herhaling van de beelden en zonder speculatie over bovennatuurlijke oorzaken.

Herstel bleek meetbaar in gewone dingen: een nacht slapen, een boodschap doen, twijfel verdragen zonder onmiddellijk te zoeken, een gebed beëindigen zonder teken, een grens uitspreken zonder zich schuldig te verklaren. De werkelijkheid kwam niet terug als bliksem. Zij kreeg langzaam weer gewicht.

28. Wat hij vertelde

Hij vertelde dat de meeste mensen na hypnose geen langdurige problemen ontwikkelen. Juist daarom moesten podiumshows niet met zorg worden verward. Screening, geïnformeerde toestemming, waardigheid en nazorg deden ertoe.

Hij vertelde ook dat ernstige verwardheid medische beoordeling vraagt. Gebed kan dragen, maar mag geen reden worden om slaap, psychiatrie of veiligheid te negeren. De krant maakte er geen sensationele kop van. Voor het eerst voelde gewone taal krachtiger dan theater.

Herstel bleek meetbaar in gewone dingen: een nacht slapen, een boodschap doen, twijfel verdragen zonder onmiddellijk te zoeken, een gebed beëindigen zonder teken, een grens uitspreken zonder zich schuldig te verklaren. De werkelijkheid kwam niet terug als bliksem. Zij kreeg langzaam weer gewicht.

29. De laatste test

Op een regenachtige avond kwam Milan langs het theater waar alles begonnen was. De affiches waren vervangen. Iemand achter hem zei door de telefoon dat hij bijna thuis was. Zijn schouder trok; zijn arm bleef langs zijn lichaam.

Hij wachtte op triomf, maar voelde vooral verdriet. Herstel was geen scène met applaus. Het was een reeks kleine beslissingen, vaak onzichtbaar, soms ondersteund door medicatie, therapie, vriendschap en gebed.

Herstel bleek meetbaar in gewone dingen: een nacht slapen, een boodschap doen, twijfel verdragen zonder onmiddellijk te zoeken, een gebed beëindigen zonder teken, een grens uitspreken zonder zich schuldig te verklaren. De werkelijkheid kwam niet terug als bliksem. Zij kreeg langzaam weer gewicht.

30. Zijn eigen stem

Thuis zette Milan de oude video één laatste keer aan, samen met Noor. Hij zag geen marionet en ook geen dwaas. Hij zag een man in een krachtige sociale situatie, meewerkend, beschaamd en kwetsbaar. Hij pauzeerde vóór de knielscène en verwijderde het bestand.

Daarna sprak hij het woord hardop: “Thuiskomen.” Niet als bevel, maar als richting. Naar zijn lichaam. Naar gedeelde werkelijkheid. Naar verantwoordelijkheid. Naar God, die volgens Eva geen mens kleiner maakt om Heer te zijn. De stilte die volgde was niet leeg. Zij behoorde hem toe.

Herstel bleek meetbaar in gewone dingen: een nacht slapen, een boodschap doen, twijfel verdragen zonder onmiddellijk te zoeken, een gebed beëindigen zonder teken, een grens uitspreken zonder zich schuldig te verklaren. De werkelijkheid kwam niet terug als bliksem. Zij kreeg langzaam weer gewicht.

Nawoord: vrijheid zonder simplificatie

Dit verhaal kiest geen gemakkelijke tegenstelling tussen wetenschap en geloof. Goede psychiatrie hoeft geestelijke betekenis niet belachelijk te maken; betrouwbaar pastoraat hoeft symptomen niet te vergeestelijken. Beide kunnen grenzen bewaken, waarheid zoeken en de menselijke waardigheid dienen.

Voor veel mensen zijn klinische toepassingen van hypnose geen bezwaar en worden geen ernstige bijwerkingen ervaren. Anderzijds kun je het gebrek aan iedere vorm van gebrek aan realiteitszin wel degelijk naast een psychisch probleem ook als spiritueel probleem ervaren. Podiumhypnose verschilt hiervan echter wezenlijk: amusement, groepsdruk en publieke exposure bieden minder waarborgen. Wie na hypnose aanhoudend somber, gedesoriënteerd, achterdochtig of suïcidaal wordt, verdient serieuze professionele beoordeling zonder sensatie of schaamte.

Verdieping I — Wat gebeurt er in het brein?

Er bestaat geen enkel “hypnosecentrum” dat door een hypnotiseur wordt aan- en uitgezet. Onderzoek wijst eerder op veranderende samenwerking tussen systemen voor gerichte aandacht, het opmerken van betekenisvolle prikkels, verbeelding en cognitieve controle. Welke veranderingen zichtbaar zijn, hangt af van de taak, de gebruikte suggestie en de mate waarin iemand daarop reageert. Een hersenscan is daarom geen leugendetector en ook geen bewijs dat vrije wil verdwenen is.

In het verhaal vernauwt Milans aandacht zich eerst in het theater en later door angst. De zaal, het ritme, de verwachting en zijn bereidheid om mee te doen versterken elkaar. Na afloop wordt hyperwaakzaamheid de nieuwe regisseur: hij scant voortdurend op het woord “thuiskomen”. Dat mechanisme lijkt op andere angstlussen. Wat iemand vreest, krijgt voorrang in de waarneming; wat voorrang krijgt, lijkt vaker voor te komen; en wat vaker lijkt voor te komen, wordt als gevaarlijker geïnterpreteerd.

Slaaptekort maakt dit proces riskanter. Concentratie, emotieregulatie en kritisch toetsen worden zwakker, terwijl toevalligheden meer betekenis kunnen krijgen. Daarom begint goede zorg bij veiligheid, slaap en diagnostiek, niet bij spectaculaire verklaringen.

Verdieping II — Blijven commando's bestaan?

Een posthypnotische suggestie is een uitnodiging of verwachting om later, bij een bepaalde cue, een reactie te vertonen. Sommige mensen reageren kortdurend sterk, anderen nauwelijks. De respons is geen bewijs van een permanent ingeplant programma. Context, herinnering, motivatie, sociale betekenis en verwachting blijven meespelen. Een reactie kan bovendien veranderen wanneer iemand de cue in veilige omstandigheden ontmoet en een andere keuze oefent.

Angst kan een suggestie langer laten voortleven dan de oorspronkelijke sessie. Wie voortdurend controleert of een commando nog werkt, activeert telkens de bijbehorende voorstelling en lichamelijke spanning. Dat is de pijnlijke paradox van geruststelling zoeken: de korte opluchting beloont het controleren, waardoor de twijfel terugkeert. Behandeling richt zich dan niet op het “uitwissen” van een code, maar op het doorbreken van vermijding, het verbreden van aandacht en het opbouwen van corrigerende ervaringen.

Voorzichtigheid is nodig bij herinneringen. Levendigheid en zekerheid garanderen geen nauwkeurigheid. Suggestieve regressie of opnieuw hypnotiseren om verborgen oorzaken te vinden kan vergissingen juist versterken.

Verdieping III — Geloof, gezag en geweten

Milans geloofsvraag gaat niet alleen over de show. Hij ontdekt hoe gemakkelijk menselijke macht zich kan vermommen als onvermijdelijkheid. Gezond geestelijk leiderschap vraagt geen uitschakeling van het geweten en verdraagt vragen, grenzen en verantwoording. Het verwijst niet voortdurend naar zichzelf, maar helpt iemand verantwoordelijkheid te dragen in gemeenschap met anderen.

Pastorale begeleiding wordt gevaarlijk wanneer iedere klacht onmiddellijk aan demonische macht wordt toegeschreven, wanneer behandeling wordt afgeraden of wanneer een begeleider beweert exclusieve kennis over het innerlijk van de ander te bezitten. Zulke claims kunnen angst en afhankelijkheid vergroten. Betrouwbaar pastoraat blijft bescheiden, werkt met toestemming, erkent professionele grenzen en helpt de gelovige waarheid niet te verwarren met intensiteit.

Voor Milan betekent “onder Gods gezag” uiteindelijk niet minder autonomie, maar bevrijding van menselijk absolutisme. Gebed staat naast slaap, medicatie, therapie en vriendschap. Het heilige hoeft het gewone niet te verdringen om werkelijk heilig te zijn.

Verdieping IV — Een netwerk rond herstel

Samira, David, Eva en Noor vervullen verschillende rollen. De psychiater bewaakt diagnostiek, risico, slaap en medische behandeling. De psycholoog onderzoekt overtuigingen, vermijding en dwingende beïnvloeding. De pastor helpt geloofstaal, schuld, hoop en gemeenschap ordenen. Noor biedt nabijheid en helpt signalen herkennen zonder de behandelaar te worden. Heldere afstemming voorkomt tegenstrijdige boodschappen.

Een gezamenlijk plan benoemt vroege signalen: meerdere nachten slecht slapen, steeds minder eten, urenlang online zoeken, zich terugtrekken, toenemende achterdocht en het verliezen van twijfel aan vreemde conclusies. Het plan vermeldt wie wordt gebeld, welke omgeving rust geeft, welke middelen worden vermeden en wanneer spoedzorg nodig is. De persoon blijft zo veel mogelijk deelnemer aan beslissingen.

Herstel wordt niet alleen gemeten aan het verdwijnen van symptomen. Het omvat ook teruggewonnen keuze, relaties, werk, geloof zonder dwang en het vermogen onzekerheid te verdragen. Juist dat laatste is een teken van stevigheid: niet iedere vraag hoeft onmiddellijk door één stem te worden beantwoord.

Verantwoording en bronnen

Aangeleverde achtergrondteksten

- Hypnose
- Virtuele Verleiders (2003)
- Sleutelen aan het bewustzijn
- Virtualiteit in het postmoderne tijdperk
- (Verkeerde) innerlijke genezing
- Fantasierolspelen
- Waarzeggerij als entertainment

Deze teksten zijn gebruikt als thematische achtergrond voor vragen over beïnvloeding, virtualiteit, onbewuste denkbeelden, sekteachtige dynamiek en pastorale onderscheiding. Hun medische en causale beweringen zijn niet automatisch overgenomen.

Medische en psychologische kernbronnen

- Royal College of Psychiatrists — Hypnosis and hypnotherapy: uitleg, variatie in responsiviteit en waarschuwing bij psychose. <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/treatments-and-wellbeing/hypnosis-and-hypnotherapy>
- American Psychological Association — Evidence-Based Practice in Clinical Hypnosis: hypnose is geen betrouwbare methode om herinneringen terug te halen en kan vertrouwen in onjuiste herinneringen vergroten. <https://www.apa.org/pubs/books/3837654-sample-pages.pdf>

- Mott, T. (1992), Untoward effects associated with hypnosis, *Psychiatric Medicine* 10(4): onderscheid tussen podium-, amateur-, onderzoeks- en klinische context. PMID 1 289 957.
- Cleveland, Reuther & Gold (2020), The varied relationship between hypnosis and dissociative phenomena, *American Journal of Clinical Hypnosis* 63(2): 139–149. DOI 10.1080/00 029 157.2020.1789545.

Als werkelijkheid wankelt

Zoek dezelfde dag professionele hulp wanneer iemand stemmen hoort, sterk achterdochtig wordt, nauwelijks slaapt, ernstig verward raakt of niet meer betrouwbaar kan bepalen wat werkelijk is. Vraag rechtstreeks naar suïcidegedachten. Bij onmiddellijk gevaar: bel 112. In Nederland kan de huisarts of huisartsenpost de crisisdienst inschakelen.

Help praktisch: blijf rustig, ga niet mee in onbewezen verklaringen, maak de persoon niet belachelijk, beperk middelen en overprikkeling, stimuleer slaap en zorg dat iemand niet alleen blijft wanneer veiligheid onzeker is. Pastorale steun kan naast behandeling staan wanneer zij medische zorg niet uitstelt en waanideeën niet bevestigt.