

Dat ons machtige en gedragsbepalende onderbewuste door hypnose beïnvloedbaar is, was onder genezers en tovenaars uit lang vervlogen tijden al bekend. Via het werk van de Duitse arts Frans Mesmer herontdekte men in de achttiende eeuw deze techniek. Inmiddels is zij een algemeen aanvaarde methode om geestelijke blokkades te verwijderen. Maar wist je ook dat je voor een hypnosessie niet per se bij een hypnotherapeut langs hoeft? Je kunt het ook zélf, thuis op de bank!

TEKST: NIELS BRUMMELMAN

In gesprek met je verborgen zelf

Om zelfhypnose te kunnen definiëren is eerst duidelijkheid nodig over hypnose zelf. Hypnose- en regressietherapeut Jos Olgers, een van de meest vooraanstaande experts op dit gebied in Nederland, helpt ons daarbij. Hij stelt: "Hypnose is een bijzondere bewustzijnsstaat waar mensen best vaak in vertoeven. Misschien ken je het gevoel dat je in de auto op weg bent en je je ineens realiseert: 'Hé, ben ik al hier?'. In de tussentijd ben je niet met je auto de vangrail ingevlogen, je was wakker. Toch was je op een bepaalde manier 'weg'. In trance noemen we dat. Interessant is nu dat men ontdekte dat trance een aantal speciale

kwaliteiten in zich herbergt. Enkele daarvan kunnen heel nuttig zijn voor ons welzijn. Zo ben je vatbaarder voor goede ideeën, kun je je dingen uit het verleden beter herinneren, is het makkelijker om te ontspannen en ben je zelfs in staat lichaamsprocessen te beïnvloeden. Het zou dus mooi zijn deze bijzondere staat van zijn op te kunnen roepen om gebruik te maken van deze bijzondere fenomenen. Je kunt dan mensen die lijden aan allerlei kwalen helpen. Wanneer je dat doet, ben je aan het hypnotiseren. Als je bewust in een trancestaat gebracht bent, door een ander of door jezelf, ben je in (zelf)hypnose."

Is (zelf)hypnose gevaarlijk?

Zelfhypnose is niet gevaarlijk. Maar zoals bij alles geldt wel dat het gezonde verstand je gids dient te zijn. Ga bijvoorbeeld niet in de auto achter het stuur jezelf in hypnose brengen. En gebruik hypnose niet als middel om gevaarlijke, verboden of onverantwoorde zaken aan te trekken. Jos: "Je kunt dit dilemma vergelijken met de vraag of een mes gevaarlijk is. Met een mes kun je brood snijden en mensen opereren. Maar een mes is ook een potentieel moordwapen. Maakt dit het mes gevaarlijk, of maakt dit de desbetreffende moordenaar gevaarlijk? Ditzelfde geldt natuurlijk voor hypnose, dat in principe volkomen ongevaarlijk is. Je komt bijvoorbeeld altijd uit hypnose. Het gevaar schuilt in degene die hypnotiseert. Zoals je je ook niet laat opereren door een chirurg die naar alcohol ruikt, zo is het normaal dat je ook oplet door wie je je laat hypnotiseren."



Jos Olgers

is, samen met zijn vrouw Bertien van Woelden, directeur van TranceArt, een erkende beroepsopleiding voor hypnose- en regressietherapie in Den Haag en Dalfts. Hij schreef 'Heelheid in wording', het complete handboek voor hypnose- en regressietherapie.

ONDERBEWUSTE HERPROGRAMMEREN

Er zijn diverse verschillen tussen hypnose en zelfhypnose. De belangrijkste zijn dat je bij zelfhypnose zelf de therapeut bent en dat je daarom minder diep in trance kunt komen. Zelfhypnose is volgens Jos goed te gebruiken bij allerlei emotionele en psychische problemen. In zijn eigen praktijk zette hij het geregeld in ter ondersteuning van de therapie. Jos: "Dan ben je tijdens de therapie bezig de achtergronden van een klacht aan te pakken en gebruik je zelfhypnose om je aandacht te richten op nieuw gedrag of een nieuwe manier van denken en voelen." Vooral wanneer problematiek diep in de geest is verankerd is hypnotherapie, uitgevoerd door een goed opgeleide therapeut, aan te raden. "Een hypnotherapeut kan meer de diepte in dan jij zelf kunt", zo weet Jos. "Op een bepaald punt is het echt te moeilijk om jezelf in je eigen processen te begeleiden. Dan heb je iemand nodig die afstand kan nemen, overzicht heeft. Bovendien: als iemand anders je in hypnose brengt is vaak de diepte van de hypnose groter, waardoor het effect van de therapie ook groter kan zijn. Het heft in eigen handen nemen door middel van zelfhypnose is sterk. Hulp vragen waar je het zelf niet redt is misschien nog wel sterker!" Soms echter is therapie niet nodig en kun je jezelf meteen richten op nieuw denken of doen. Je kunt heel gericht op simpele dingen je onderbewuste 'herprogrammeren'. Denk maar eens aan het voeren van een sollicitatiegesprek, het stoppen met roken, het vergroten van zelfvertrouwen, het verminderen van pijn en het makkelijker ontspannen en in slaap vallen. Je kunt ook je onderbewuste zo activeren dat bijvoorbeeld je creativiteit gestimuleerd wordt. "Kortom, voor iedereen kan op een bepaald moment in zijn leven zelfhypnose heel geschikt zijn", aldus Jos. Het grote voordeel van zelfhypnose is natuurlijk dat je het - gratis! - zo vaak als je wilt kunt uitvoeren, op de door jou gekozen plaatsen en tijdstippen.

HOGE BLOEDDRUK OMLAAG

Door middel van hypnose spreek je rechtstreeks je onderbewuste aan. Daardoor wordt het mogelijk allerlei onbewuste processen te beïnvloeden. Soms openbaart de verandering zich geleidelijk, andere keren dient deze zich vrij plotseling aan. Jos: "Het meest directe effect doet zich voor bij mensen met inslaapproblemen. Ze verdiepen hun zelfhypnose net zo lang totdat hun geest als vanzelf wegdrijft naar een droomwereld. Tot hun verbazing worden ze dan de volgende ochtend door de wekker gewekt. Mensen die met zelfhypnose bijvoorbeeld een gesprek voorbereiden, ontdekken vaak achteraf dat ze precies handelden zoals ze dat vooraf geoefend hadden. Anderen bereiden, na een pijnlijke en angstige bevalling van een eerste kind, met hypnose de bevalling van het tweede kind voor." Een fraai praktijkgeval betreft een oudere man met een gevaarlijk hoge bloeddruk. Jos vertelt: "Toen hij bij mij kwam wilde ik eerst met hem op zoek naar de psychologische achtergronden van de hoge bloeddruk. We kregen hier wel enig zicht op, maar de bloeddruk verminderde niet. Dit deed mij besluiten om gelijktijdig met zelfhypnose te werken. Ik trainde hem eerst zichzelf in zelfhypnose te brengen. Hierbij moest hij zich indenken hoe hij zich ontspannen kon begeven in spanningsvolle situaties. Daarnaast bracht ik hem iets bijzonders bij: de armlevitatie. Hij leerde zijn arm uit zichzelf omhoog te doen zweven. Als zijn arm dan op het hoogste punt was aangekomen, zei hij tegen zichzelf: 'Zo dadelijk daalt mijn arm weer en krijgt het zijn normale gewicht terug. Precies zoals ik mijn arm kan laten zweven, zal bij het dalen van mijn arm mijn bloeddruk dalen naar een veilig en gezond niveau'. Het resultaat? Zijn hoge bloeddruk was binnen enkele weken zo gedaald dat zijn specialist zich daarover verbaasde."

VOORBEREIDINGEN

Zelfhypnose is niet moeilijk. Zonder uitzondering kan iedereen het leren. Maar er zijn wel voorwaarden en regels waar je je aan dient te houden. Jos licht ze toe: "Voordat je begint, is het belangrijk om te weten wat je wilt bereiken. Dit moet je zo concreet mogelijk voor jezelf omschrijven. Het moet ook iets zijn dat jij zelf kunt bereiken. Zelfhypnose doen opdat anderen aardig tegen je zullen zijn, helpt dus niet. Creëer voor jezelf een zo concreet mogelijk visueel beeld van hetgeen je wilt bereiken. Wat doe je dan? Hoe zie je eruit als je doet wat je wilt? Hoe zou je je dan voelen? Kun je dat gevoel nu ook voelen? In je fantasie stel je je nu voor dat iemand die jij vertrouwt precies datgene tegen je zegt dat je

nodig hebt. Hoe zou het zijn als je dat in zelfhypnose tegen jezelf zou zeggen? Voelt dat goed? In elk geval moet het iets positiefs zijn. Zinnen als: 'Ik ben niet meer bang om de lift in te stappen' helpen niet goed. Je geeft jezelf dan steeds het gevoel van angst om in een lift te stappen. Veel beter is het om te zeggen: 'Ik stap vol zelfvertrouwen, ontspannen en zeker de lift in. Ik ben blij dat ik dan zo gemakkelijk en snel boven ben'. Als je weet hoe de positieve toekomst eruit komt te zien, je kunt voelen hoe dat zou zijn en je weet wat je jezelf wilt zeggen, is het tijd om jezelf in hypnose te brengen."

NAAR BENEDEN DWARRELEN

De twee belangrijkste ingrediënten die je nodig hebt om iemand in hypnose te brengen, zijn volgens Jos gerichte aandacht en 'rapport'. Rapport is de geneigdheid iemand anders te volgen. Zo zal de hypnotiseur je aandacht op één ding richten en ervoor zorgen dat het waar is wat hij zegt. Iemand die de waarheid spreekt ben je immers sneller bereid te volgen. Wanneer je jezelf in hypnose brengt, volg je jezelf. Jos: "Om jezelf in hypnose te brengen, moet je je op iets focussen. Dat kan een punt op de muur zijn, het rustig tikken van een metronoom, een flakkerend kaarsvlammetje, je eigen ademhaling. Maar het kunnen ook innerlijke woorden zijn. In meditatie noemen ze dat een mantra." Het eerste wat je dan gaat doen is ontdekken wat er voor bijzonder in jouw lichaam te ervaren is. Wanneer je bijvoorbeeld lang naar één punt kijkt, kan het zijn dat je ogen moe worden en je ze het liefst dicht zou doen. Deze gevoelens neem je waar. Je ervaart hoe dit gevoel bij je ontstaat en dat alles waar je je aandacht op richt sterker wordt. Je sluit je ogen en richt je aandacht op wat er nog meer in je lichaam gebeurt. Bij iedereen is dit anders. De volgende stap is dat je je inbeeldt dat je je laat meedrijven naar een ontspannen wereld. Het is het mooiste om dat te doen door je voor te stellen dat je bijvoorbeeld van een glijbaan afglijdt, met een trap, roltrap of lift naar beneden gaat, alsof je een blaadje bent dat van een boom naar beneden dwarrelt, of alsof je aan een parachute in de lucht langzaam naar beneden daalt. Als je dan eenmaal beneden bent, verkeer je in zelfhypnose. Jos: "Als je het snel wilt doen, en al wat ervaring hebt in het in hypnose gaan, kan het handig zijn om bij een inademing met je oogbol omhoog te kijken. Bij de daaropvolgende uitademing ontspan je je oogbol en sluit je je ogen. In dezelfde uitademing laat je je lichaam langzaam zwaarder worden, terwijl je je voorstelt dat je langzaam afdaalt naar een fijne plek."



DEDUCTIE

Op het moment dat je in zelfhypnose bent, zeg je met je volle aandacht tegen jezelf wat je vooraf uit je hoofd geleerd hebt. Dan stel je jezelf voor in de gewenste situatie, waarna je heel duidelijk in je lichaam voelt hoe dat voor je is. Ben je daar tevreden mee, dan bal je even je vuist en bevestig je dat in jezelf. 'Yes!'. Dan is het tijd om jezelf weer uit de hypnose te halen. Hypnotiseurs noemen dit deductie. Je verplaatst je aandacht van je binnenwereld weer naar de buitenwereld. Waar ben je? Wat hoor je? Adem even lekker bewust een paar keer in. Neem daarmee de energie van het hier en nu in je op. Beweeg dan je voeten en handen. Misschien is het goed je even uit te rekken. Dan open je de ogen en zeg je in stilte tegen jezelf: 'Ik ben uit hypnose!'. Sommige mensen vinden het fijn om gedurende de deductie de tijd een beetje te verdelen en voor zichzelf terug te tellen van vijf naar één. ■

'Om jezelf in hypnose te brengen, moet je je op iets focussen. Bijvoorbeeld op een flakkerend kaarsvlammetje'

De avond-ochtend methode

Een krachtige oefening om nieuw gedrag te trainen is de avond-ochtend methode. Stel, je hebt een thema waar je mee aan het werk bent. Bijvoorbeeld het vergroten van je zelfvertrouwen. In zo'n geval ga je 's avonds in zelfhypnose. Dan neem je gericht op jouw thema 'zelfvertrouwen' de afgelopen dag door. Je zult geslaagde en minder geslaagde momenten aantreffen. Focus je nu op die momenten waarop het goed ging. Je voelt nog eens hoe het toen was en je geeft jezelf een complimentje daarvoor. Kom dan uit de zelfhypnose. Je valt waarschijnlijk tevreden in slaap. De volgende ochtend doe je opnieuw zelfhypnose. Nu kijk je naar een moment dat gisteren verbetering behoeft. Met een liefdevol gevoel bezie je waar het fout ging en hoe het nu beter zou kunnen. Dan stel je jezelf voor hoe dat eruit zou zien. Daarna stap je als het ware zelf in die situatie en voel je hoe dat is. Voelt het goed? Stap er vervolgens uit en neem jezelf voor het de volgende keer ook zo te doen. Dan is het moment aangebroken om weer uit de zelfhypnose te komen en je dag te beginnen. Op deze manier train je in enkele weken je nieuwe gewenste gedrag.