

Suggestologie

Jos Olgers

Eén van de oudste vormen van hypnotherapie is de suggestologie. Wanneer iemand in [hypnose](#), staat hij veel meer dan normaal open voor een goed idee, ofwel een goede suggestie, die iemand hem aanreikt.

Hoe dieper iemand in [hypnose](#) is ([trancediepte](#)) en hoe logischer de suggesties voor het onderbewuste klinken, hoe effectiever de suggesties vaak zijn.

Suggesties zijn goede ideeën die je het onderbewuste aanreikt, zodat zij daar behulpzaam zijn het gedrag en soms het denken te veranderen. Heel bekend zijn suggesties om te stoppen met roken, die maken dat het roken je tegen gaat staan en je vaak zelfs gewoon vergeet te roken.

Iemand kan voor een suggestie zó open staan, dat deze goede ideeën als vanzelf het onderbewuste inglijden. Het effect van de suggestie is dan, dat iemand de suggestie dan als vanzelf uitvoert. Op deze manier kun je als therapeut met een suggestie iemand nieuw gedrag aanleren of automatisch lichamelijke processen laten uitvoeren.

Dit kan met gewenste, maar ook met ongewenste suggesties. Laat je daarom alleen hypnotiseren door iemand die je echt vertrouwd!

Er zijn verschillende soorten suggesties:

- De gewone suggesties, die meestal direct vertellen wat er gaat gebeuren.
- Deze suggesties kunnen in [hypnose](#) soms ook wat bedekt gegeven worden. Het [miltonmodel](#) uit de [NLP](#) is hiervan een voorbeeld.
- Affirmaties zijn suggesties waarin je tegen jezelf verklaart, dat je iets al bereikt hebt.
- Vaak willen mensen van hun oude gedrag, zoals roken, overeten, onzekerheid af. Toch had dit gedrag een reden. Als je stopt met dit gedrag ben je ook het positieve nut ervan kwijt. Als je bijvoorbeeld teveel eet om jezelf te troosten, en je toch wil afvallen, dan gaat iemand de troost missen. Tegenwaarden zijn suggesties, die je helpen dit gemis te compenseren.
- De taal van het onderbewuste is vaak een beeldtaal, zoals in onze dromen. Vaak is het dan ook goed om in [hypnose](#) suggesties in de vorm van dergelijke beelden te geven. Je kunt iemand zich bijvoorbeeld laten voorstellen dat hij een [nieuwe start](#) kan maken alsof hij een vogel is die uit een ei komt stappen.