

hypnotherapie: zonder franje

Jos Olgers

Inleidend

In de loop der jaren zijn nogal wat verschillende hypnotiseurs in diverse media geweest die hypnose en hypnotherapie in een magische en onbegrijpelijke hoek gezet hebben. In dit artikel wil ik hypnose en hypnotherapie ontdoen van de magische klank die het in de loop der jaren kreeg. Uiteindelijk is hypnotherapie een therapievorm die over de hele wereld bestaat en door serieuze therapeuten beoefend wordt.

Een definitie

Uit een kort literatuur onderzoek blijkt dat evenzovele definities over hypnotherapie bestaan als boeken over dit onderwerp. Samen met vertegenwoordigers van diverse geaccepteerde opleidingen op het gebied van hypnotherapie kwamen we tot de volgende definitie, welke gebaseerd is op de in Nederland meest gangbare gedachten:

"Hypnotherapie is een vorm van hulpverlening waarbij de hypnotherapeut spontane c.q. aanwezige trancefenomenen versterkt of induceert en zich rechtstreeks richt tot het onbewuste van de cliënt/patiënt om op die wijze hem of haar in staat te stellen en hem of haar te activeren tot het reduceren c.q. oplossen van klachten van emotionele, mentale of fysieke aard."

In deze definitie komen woorden voor die in elk geval enige uitleg behoeven, zoals trancefenomenen en onbewuste.

Onbewuste

Misschien herinnert u zich, dat u ooit iemand tegenkwam en zijn naam niet meer wist; en u zei dan tegen uzelf: "Dat schiet me zo wel weer te binnen..." Dan merkte u, kort of langer na zo'n zoekopdracht, dat de naam van die persoon ineens op kwam borrelen. We zouden kunnen zeggen, dat ons bewuste deel aan ons onbewuste opdracht gaf, een verloren herinnering te zoeken.

Menigeen waagde een poging om de vraag "wat is het onbewuste" te beantwoorden; niemand gaf echter een sluitende definitie.

Dit zal mij ook niet lukken. Zelfs de plaats in ons (of om ons) lichaam is nog steeds onderwerp van discussie. Een weerspiegeling hiervan kan wel gegeven worden. We zouden kunnen zeggen, dat ons onbewuste een ondefinieerbare plaats (mogelijk in ons hersengebied) is, waarin zich van alles afspeelt, waar we ons niet bewust van zijn.

Vaak stel ik de menselijke geest voor als een ijsberg. Het topje van de ijsberg is maar een klein stukje, de rest zien we niet: die bevindt zich onder water. Zonder dit niet zichtbare deel zou de ijsberg niet alleen 90% kleiner zijn, maar zelfs niet eens kunnen bestaan. Zo is ook het grootste deel van onze geest, ons onbewuste, aan ons onbekend. Hierin gebeuren vele zinvolle zaken, die voor ons dagelijks functioneren van levensbelang zijn.



Ons leerproces begint bij onze geboorte. We leren te overleven in onze eigen leefomgeving. Ieder van ons leert op den duur zo zijn of haar eigen gedrag aan. Deze gedragingen zorgen ervoor dat we zo goed mogelijk kunnen overleven. De één moet juist heel lief zijn en zichzelf wegcijferen, terwijl de ander leert dat stoer zijn en niet voelen het handigste is. In de regel leren we deze manieren van doen door afwijzing, goedkeuring, manipulatie, straf of erger. De meeste van deze gedragingen worden automatismen. We reageren daarmee direct op onze buitenwereld. Het vergt teveel tijd en energie om telkens opnieuw te verzinnen hoe we moeten reageren op prikkels van buitenaf.

We leren in ons leven veel. We maken veel mee. Veel van deze kennis en ervaringen slaan we als herinneringen op in ons geheugen. Lang niet altijd zijn we ons ervan bewust welke informatie we op die manier in ons bewaren. Soms lijkt het wel alsof dat verborgen is; we kunnen er niet bij! Soms zijn we zelfs vergeten, dat we iets nog wis-

ten. Dan zijn we ons er niet meer bewust van. Die kennis of ervaring is dan een deel van ons onbewuste is geworden.

Als het onbewuste niet meer passend werkt

Later ontdekt bijna iedereen dat het kringetje waar hij in leeft groter is geworden, en het oude aangeleerde gedrag niet overal past. Anderen reageren dan afwijzend op ons oude gedrag. Ineens zijn we dan niet meer zo aangepast, en voelen we ons verdrietig, angstig, eenzaam of onbegrepen. Meestal geeft dit geen problemen. Wanneer we ontdekken dat we buiten de boot vallen, veranderen we zelf ons gedrag. Soms kost het wat oefening om gedrag te vinden dat bij ons past. Meestal lukt dit geleidelijk aan best. Dan voelen we onszelf weer thuis in ons nieuw verworven gedrag. Hier lukt het ons zelfs om onbewuste gedragingen te veranderen.

Blokkades in het onbewuste

Het schijnbaar oncontroleerbare gedrag "blozen" wordt ergens in ons bestuurd. We zouden graag zelf willen bepalen, wanneer we wel en niet blozen. Eerst proberen we niet te blozen, maar helaas lijkt het wel, dat hoe harder we ons best doen om niet te blozen, we juist vaker gaan blozen. We accepteren dit niet en worden kwaad op onszelf. Hoe harder geprobeerd wordt niet te blozen, hoe ernstigere vormen dit aanneemt. Dit leidt er vaak toe, dat de blozer contacten gaat vermijden. Kennelijk gebeurt iets in ons, waar we geen grip op hebben. Het geeft aan ons lichaam, tegen onze uitdrukkelijke wil in, opdracht te blozen. We blijven blozen. Nu zal de één ervoor kiezen het niet erg te vinden, terwijl de ander zich er steeds verder voor zal verbergen.

Of we nu blozen of last hebben van wat anders, vaak begrijpen we, dat we het toch echt zelf doen. Er is iets in ons dat dit zomaar doet! Dit voorbeeld geeft aan, dat het niet altijd mogelijk is zelf het onbewuste te bereiken. We lopen tegen een muur aan in ons zelf: een blokkade. Dit is het gebied waar we een therapeut bij kunnen gebruiken. Vaak zal een therapeut ontdekken, dat achter deze muur oude verdrietige herinneringen opgeslagen zitten. Een blokkade is vaak als bescherming opgeworpen om te voorkomen weer de oude pijn, angst of woede van vroeger mee te maken. Zelfs wanneer de hulpvrager graag bij het probleem wil komen, ontdekt hij weerstand bij

zichzelf om verder te kijken. De vaardigheid van de hypnotherapeut is, dat hij met behulp van de hypnotische trance door het gebied van het onbewuste kan "wandelen".

Trance

Het is bijna niet mogelijk, om over hypnose te spreken, zonder over trance te praten. Trance doet sommigen misschien denken aan allerlei exotische types die in contact staan met geesten van overledenen, of medicijnmannen die proberen regen te maken. In principe klopt dit en maken deze mensen ook gebruik van trance.

Trance is niets anders dan een andere staat van "zijn". Trance is een verschijnsel dat de meeste mensen kennen, wanneer ze ontspannen in de trein zitten, en kuddoeng... kuddoeng... kuddoeng... de electriciteitspalen voorbij ziet gaan. Op zo'n moment zijn ze even in trance. Ze vergeten waar ze zijn, en zijn hun besef van tijd kwijt. Vaak dromen ze dan even weg. Dergelijke trances komen bij iedereen dagelijks voor. Hierin kan nogal eens wat ongeordende informatie uit het onbewuste komen boven dobberen. De hypnotherapeut maakt gebruik van het verschijnsel dat in een trance onbewuste informatie naar boven kan komen. Helaas is deze informatie die in een trance spontaan naar het oppervlakte komt drijven dermate ongeordend, dat hij nog wat extra's nodig heeft.



De hypnotische trance is hetzelfde als in hypnose zijn, en draagt dus in zich enkele bijzondere kenmerken, zoals de trance zelf, de gerichte aandacht en de band tussen de hypnotiseur en de gehypnotiseerde: het rapport.

- **trance**, als de "staat van zijn" waarin de gehypnotiseerde zich bevindt, zodat gewerkt kan worden met onbewuste drijfveren. In het onbewuste is uiteindelijk de kern gesitueerd van klachten die het er-

varen van een gevoel van welbehagen in de weg staan.

- **gerichte aandacht** zorgt ervoor dat de trance doelgericht kan zijn. Het doel is in dit geval het behandelen van het probleem. De gerichte aandacht zorgt ervoor, dat deze intentie aanwezig blijft.
- **rapport** tenslotte is de diepe verbinding die de hypnotiseur met de gehyponotiseerde aanlegt om vanuit overzicht de gehyponotiseerde langs de route te begeleiden die tot het doel leidt.

Een kenmerk van de trance is, dat hier bijzondere verschijnselen in voor kunnen komen. Dit zijn fenomenen die spontaan optreden, wanneer we in een veranderde staat van bewustzijn verkeren. Ze zijn heel normaal, zoals bijvoorbeeld in het voorbeeld van de trein (andere tijdservaring, even niet weten waar we zijn). Sommige van deze verschijnselen zijn zo interessant, dat een hypnotherapeut ze op twee manieren gebruikt.

1. om een trance op te roepen: de hypnose inductie.
2. om ten tijde van de therapie speciale reacties zoals het herbeleven van oude emoties op te roepen.

Afhankelijk van de trancediepte kunnen alle trancefenomenen ook opgeroepen worden.

Hypnose is het middel bij uitstek, om te werken met het onbewuste, waar vaak de oorzaak van het disfunctioneren ligt. Het middel dat hiervoor gebruikt wordt is de hypnotische trance. Het is deze hypnotische trance die een aantal uitermate bruikbare fenomenen in zich herbergt, welke als gereedschap te gebruiken zijn om aan de klacht te werken. Deze fenomenen zijn door een hypnotherapeut op te roepen, en daardoor op het juiste moment in te zetten.

Enkele voorbeelden van deze in hypnose te gebruiken trancefenomenen zijn:

trancefenomenen	in hypnose te gebruiken voor
hypermnesie (oproepen van verloren herinneringen)	hiermee kan de oorzaak van een probleem opgezocht worden.
leeftijdsregressie (volledige beleving van een andere leeftijd)	herbeleving van oude trauma's of positieve ervaringen
(posthypnotische) anesthesie (verdoving)	pijnbestrijding (in situaties na de hypnotherapeutische zitting)
(posthypnotische) suggestie	iemand nieuwe gedachten geven en (na de hypnotherapeutische zitting) laten uitvoeren
(visuele of lijfelijke) illusies	oefenen van gedrag in toekomstige situaties
controle op lichaamsfuncties	onbewuste lichamelijke problemen wijzigen, zoals blozen, roken, hyperventilatie e.d.
ontspanning	spanningen verminderen, stress etc.

Veel klachten vereisen vaak het gebruik van meerdere trancefenomenen.

Een hypnotherapeutische sessie bestaat vrijwel altijd uit de volgende elementen:

- hypnose inductie,
- verdieping van de trance,
- de therapie (start, hoofdmoot, integratie)
- deductie (het uit hypnose komen).

Hypnose inductie

Interessant wordt dan nu de vraag, hoe het hypnotiseren werkt. De hypnotiseur zal zorgen, dat hij rapport vestigt en de cliënt zijn

aandacht op één aspect gericht heeft. Dan zal hij een trance oproepen, die hij telkens wat intenser probeert te maken. Om dit te bereiken bestaat een standaard route die gevolgd wordt. Hoe dieper de cliënt in trance kan gaan, hoe sneller dit zal gaan. De diepst haalbare trance die een gehyponotiseerde kan bereiken wordt trancecapaciteit genoemd.

De basisroute van de hypnose inductie bestaat in feite uit drie stappen die aan elkaar gekoppeld rustig opgebouwd in elkaar overgaan:

1. **Waarneming: de hypnotiseur vertelt de gehypnotiseerde wat hij waarneemt,**

Nu je ligt op bank, en mijn stem hoort, kun je voor je het punt zien waar je naar kijkt, etc.

2. **Begrip: dan vertelt hij die dingen waarvan hij weet dat ze fysiologisch wel ervaren moeten worden,**

Je voelt de bank onder je, en hoort de klank van mijn stem, terwijl het punt dat je voor je ziet waziger wordt

3. **Suggestie: tenslotte benoemt hij wat de gehypnotiseerde als logisch gevolg zal gaan waarnemen, maar waar geen fysiologische zekerheid meer voor bestaat.**

Je voelt je wegzakken in de ondergrond, terwijl je oogleden van het kijken zo zwaar worden dat ze sluiten.

In de suggesties zit een zekere opbouw, om de tot stand gekomen trance te verdiepen. De hypnotiseur zal achtereenvolgens steeds ingewikkeldere gedragingen en gevoelens suggereren. Elke suggestie die weer "zijn doel raakt", zorgt ervoor, dat de gehypnotiseerde dieper in trance komt.

Wat kan een cliënt nu verwachten wanneer hij een hypnotherapeut bezoekt?

Veelal is een cliënt wat gespannen wanneer hij voor het eerst bij een hypnotherapeut bezoekt. Eenmaal binnen volgt een intakegesprek, waarbij de hypnotherapeut een zo goed mogelijk beeld van de klacht, en de achtergronden daarvan, wil krijgen. Bovendien wil hij inzicht krijgen wat het uiteindelijke doel van de hulpvraag is. De cliënt zal zich tijdens dit gesprek meestal op zijn gemak gaan voelen. Hij kan die vragen stellen waar hij eerst graag antwoord op wil hebben voor de therapie begint. Wanneer de hulpvrager geen belemmeringen voelt om te beginnen, stelt de therapeut voor aan de slag te gaan.

De hulpvrager wordt dan veelal gevraagd op een gemakkelijke stoel plaats te nemen of op een matras te gaan liggen. Toch is dit niet absoluut nodig, omdat hypnose ook staand, ongemakkelijk zittend of op welke manier dan ook kan gebeuren. Wanneer de therapeut niet de ervaring van de klacht direct gebruikt als hypnose-ingang, zal hij meestal de hypnose beginnen met een hypnose-inductie.

Ter illustratie volgt een voorbeeld hoe een hypnose inductie eruit zou kunnen zien. Deze inductie **kan** in de praktijk werken. Wanneer u niet weet hoe u met iemand om moet gaan die in hypnose is, probeer hem dan niet uit!

Neem maar een houding aan die je prettig vindt, met je benen naast elkaar, terwijl je je handen op je of naast je neerlegt. Wanneer je je prettig voelt, concentreer je dan op één bepaald punt voor je. Wanneer je een plek gevonden hebt, waar je graag naar wilt kijken, blijf er dan maar naar kijken, en voel je ademhaling, en wordt je bewust van je lichaam. Wanneer je ademhaalt, kun je voelen dat de spanningen uit je lichaam verdwijnen. Adem maar in en uit, in en uit, in en uit. Nu je je op je ademhaling concentreert, kun je de rust ervaren die je jezelf brengt. Nu je let op je ademhaling en kijkt naar dat puntje voor je, kun je ervaren dat je ontspanning dieper en dieper en dieper wordt. Je zult merken dat het puntje waar je naar kijkt, er niet meer hetzelfde uitziet als in het begin. Misschien verbaas je je over de verandering; mogelijk wordt het puntje, of misschien wel juist zijn omgeving, scherper, of onscherper. Je kunt ervaren dat het kijken je ogen vermoeid. Wanneer je voelt dat je ogen moe en zwaar worden, zo zwaar en loom, dat je ze niet meer geopend kunt houden, kun je ze sluiten. Gewoon, omdat dat prettiger is. Je zult merken dat bij het sluiten van je ogen je trance zich zal verdiepen. Geniet maar van de rust die je gesloten ogen je kunnen geven. Als je nu nog staart, mag je ook van je trance genieten, en je ogen sluiten. Je trance verdiept zich dan bij elke uitademing, die je dan het gevoel geeft steeds dieper en dieper weg te zakken in de plaats waarop je lichaam nu rust. Voel je maar wegzakken, dieper en dieper, dieper. Ik ga nu tot 5 tellen. Bij de vijfde tel kun je merken, dat je trance zo diep is als je dan kunt bereiken. 1, 2, en je zult merken dat je steeds dieper, bij elke tel steeds dieper in trance zult gaan, 3, 4, en bij de volgende tel ben je zo diep in trance als je nu kunt zijn, 5....

In deze tekst komen alle elementen voor zoals die hiervoor beschreven werden:

- trance, gerichte aandacht en rapport
- waarneming, begrip en suggestie.

Hierna volgt dan de therapeutische sessie. Na afloop van deze sessie komt de cliënt weer terug naar het normale waakbewustzijn. Mensen komen altijd terug uit hypnose. Mocht tijdens de hypnose iets ernstigs gebeuren met de hypnotiseur, dan zal de hypnose zich vanzelf omzetten in een natuurlijke slaap, omdat het rapport verbroken wordt.

Soms gebruikt de therapeut een brugtechniek, die een brug slaat tussen de aanwezige klacht en de hypnotische trance om de cliënt snel in hypnose te brengen. Wanneer een klacht zeer heftig is, kan de ervaring van de klacht gebruikt worden als een brug om meteen de diepte in te gaan. Hiervoor worden bijvoorbeeld gevoelens, emoties, kernachtige zinnen, beeldende herinneringen voor gebruikt. Dit is een zeer snelle methode die gebruik maakt van de fenomenen hypermnesie en regressie om een brug te slaan tussen het hier en nu en de traumatische ervaring. Ook in deze techniek komen de hiervoor beschreven kenmerken voor.

Trancediepte

Een beetje vrolijkheid leidt tot een glimlach, als de vrolijkheid intenser wordt lacht men met geluid. Wanneer de mens echt intens vrolijk is, kan hij bulderen van het lachen, dijenkletsen en lopen de tranen over zijn wangen. Dit laatste zal bij dezelfde grap nooit gebeuren, wanneer hij zich maar een beetje vrolijk voelt. Hij komt dan vaak niet verder dan een glimlach. Zoals vrolijkheid zijn eigen diepten heeft, heeft trance dit ook.

Niet elk trancefenomeen kan willekeurig opgeroepen worden in de hypnotische trance. Zoals bleek uit de opeenstapeling van telkens moeilijker haalbare tranceverschijnselen, heeft de trance zijn eigen intensiteit. Deze gaan van een licht tot een diep trancedium. Over het algemeen kan gezegd worden, dat hoe dieper het trancedium is, hoe meer trancefenomenen mogelijk zijn. Hoewel tussen de diverse mensen verschillen zitten, wat betreft welk fenomeen in welk stadium bereikt kan worden, kan redelijk omschreven worden welke fenomenen horen bij welk stadium.

De meeste hypnotherapeuten onderscheiden drie diepten van de trance. Deze diepten zijn

onderling meestal goed herkenbaar en vertonen allerlei bruikbare trancefenomenen:

Therapeutisch handelen met de hypnotische trance (hypnotherapie)

De hypnose op zich is geen doel: het is de therapie waar het om draait! De verschillende werkwijzen tussen therapeuten zijn tijdens de therapie vaak veel groter dan tijdens de inductie. Afhankelijk van de klant en de visie van de therapeut kan de cliënt tijdens de therapie een grote variëteit aan behandelwijzen ervaren

- De cliënt kan een verhaal volgen, waaraan het onbewuste nieuwe denkwijzen ontleent, of de cliënt wordt overladen met suggesties.
- De cliënt gaat terug naar oorzaken van het probleem, en verwerkt deze op een actieve lijfelijke wijze, of juist door er op afstand mee bezig te zijn.
- Geoefend kan worden, met nieuwe gevoelens, denkwijzen en gedragingen.
- Afgestemd op de persoon van de cliënt worden deze drie hoofdgroepen met elkaar gecombineerd.

Wanneer we de trancefenomenen het gereedschap van de hypnotherapeut noemen, kunnen we aan de manier hoe hij hiermee omgaat zijn vakmanschap ontleenen. Een timmerman die niet goed met zijn gereedschap om kan gaan en niet in staat is een goed bouwplan samen te stellen en uit te voeren zal minder vakwerk afleveren. Zo is dit ook met de hypnotherapeut. De hypnotherapeut heeft niet alleen de tranceverschijnselen tot zijn beschikking, maar maakt ook een goede behandelingsstrategie. Om deze uit te voeren gebruikt hij meestal diverse therapeutische technieken. Dit kunnen de van oudsher bekende technieken van het geven van suggesties zijn, tot de meeste nieuwe en geavanceerde technieken uit de diverse psychotherapeutische scholen.

De trancefenomenen zijn naast de therapeutische vaardigheid het gereedschap van de hypnotherapeut. De trancediepte vereenvoudigt en versnelt vaak de behandeling, omdat van meer trancefenomenen gebruik gemaakt kan worden. Toch zijn trancediepte en therapeutische vaardigheden niet de enige factoren die meespelen. Van evenzo

groot belang is de innerlijke structuur van de gehyptotiseerde:

- Hoewel sommige trancediepten meer mogelijkheden scheppen, betekent dit niet altijd, dat iemand die in een grote trancecapaciteit heeft altijd beter af is. Simpelweg kan gesteld worden, dat blokkades een even grote invloed hebben op de snelheid, en soms ook op de effectiviteit, van de therapie. Iemand met een gelijke klacht en een lagere trancecapaciteit kan sneller van zijn probleem verlost zijn, dan iemand met een grote trancecapaciteit. Het werken aan de door de blokkade opgeroepen weerstand kost vaak meer vakkennis en tijd dan het probleem zelf. Met enige regelmaat komt het voor, dat een hulpvrager op een dergelijk cruciaal moment afhaakt.
- Naast de blokkades speelt vaak ook mee hoe het probleem maatschappelijk in het functioneren van de hulpvrager geworteld is. Een goed gemotiveerde alcoholist die alle medewerking van zijn omgeving krijgt, en uit gewoonte is gaan drinken, zal vaak veel sneller van zijn probleem af zijn, dan iemand die is gaan drinken omdat hij problemen heeft of had, minder gemotiveerd is, of aan lager wal raakte.
- Sommige fenomenen die horen bij een diepe trance, kunnen door middel van een sterke gerichte aandacht door middel van een brugtechniek eerder opgeroepen worden, dan wanneer gebruik wordt gemaakt van een gebruikelijke ontspanningshypnose. Wanneer een cliënt bijvoorbeeld binnenkomt met een fiks spanningsgevoel, kan de hypnotherapeut dit gevoel juist versterken en hiermee op zoek gaan naar de oorzaak van het probleem. Bij een ontspanningshypnose daarentegen wordt toegewerkt naar ontspanning, terwijl de klacht juist die spanning is. Door de ontspanning brengt de hypnotherapeut de cliënt te vroeg naar het gewenste resultaat. De hulpvrager moet dan alsnog van het goede gevoel overgehaald worden zich weer onplezierig te voelen.

Misverstanden opgehelderd

In de loop der jaren zijn nogal wat halve waarheden en onwaarheden over hypnose gemeengoed geworden. De meest voorkomen misverstanden zijn:

- na afloop van de hypnose weet je niet meer wat er gebeurd is,
- tijdens de hypnose ben ik er niet bij, ik weet niet wat er gebeurt,
- het gevaar bestaat dat je nooit meer uit hypnose komt,
- eenmaal in hypnose of gehyptotiseerd, heeft de hypnotiseur macht over me.

kenmerk	herkenbaar aan	tranceverschijnselen
lichte trance	verandering van huidtonus en spierspanning in het gezicht oppervlakkige en rustigere ademhaling automatische productie van traanvocht knippen van de oogleden bewegen van de oogbol achter gesloten ogen	tijdsdeformatie ontspanning gevoelens van zwaarte te loom om te bewegen lichte suggestibiliteit (het opvolgen van aangedragen voorstellen) zware oogleden rapport
midden trance	armlevitatie (het zweven van de arm, zonder dat de cliënt hier bewust aan meewerkt) armcatalepsie (verstijving) wordt zonder waarneembare moeite volgehouden ideomotorische bewegingen (onwillekeurige opgeroepen spierbewegingen) verhoogde suggestibiliteit (het opvolgen van aangedragen voorstellen)	ideomotorische bewegingen (onwillekeurige opgeroepen spierbewegingen waarmee het onbewuste van de gehyptotiseerde kan communiceren) oogleden kunnen niet opgehouden worden catalepsie (verstijving van lichaam(sdelen)) hypermnésie (oproepen van verloren herinneringen) gevoels-, smaak- en reukillusies gedeeltelijke amnesie (geheugenverlies) gedeeltelijke anesthesie (verminderde pijnervaring)

diepe trance (sombambulisme)	volledige suggestibiliteit hypnose blijft volledig bestaan wanneer ogen geopend zijn volledige amnesie (geheugenverlies)	hypermnesie en volledige regressie (herbeleving) alles letterlijk nemen volledige anesthesie (verdooving) positieve en negatieve hallucinaties (het waarnemen dat iets er is, dat er niet is - of omgekeerd) ervaren van veranderde lichaamsvormen
Opmerking: de verschijnselen die in de tweede kolom genoemd worden kunnen soms ook ontstaan buiten een trance (o.a. ontspanning)		

Na afloop van de hypnose weet je niet meer wat er gebeurd is.

Dit is meestal onwaar. Alleen mensen die heel diep in hypnose zijn kunnen spontaan na afloop niet meer weten wat er gebeurd is. Bij mensen die iets minder diep zitten kan wel deze suggestie gegeven worden. Vaak treed dan over de hypnose een geheel of gedeeltelijk geheugenverlies op. Meestal is het juist heel fijn om wel te weten wat er gebeurd is. Een goede hypnotherapeut, zal wanneer hij verwacht dat de kans erin zit, dat bij iemand geheugenverlies optreedt altijd tegen het einde van de hypnose iets zeggen als: "Je zult alles wat goed is om je te herinneren, je na afloop van deze hypnose herinneren", waarbij aan het onbewuste van de cliënt overgelaten wordt waarvan hij bewust zal worden. Uiteraard is met de cliënt af te spreken, dat hij zich na afloop van de sessie zich nog alles kan herinneren.

Tijdens de hypnose ben ik er niet bij, ik weet niet wat er gebeurt.

Voor sommigen is hun eerste hypnose ervaring teleurstellend, omdat deze niet aan hun verwachtingen voldoet. Je hoort na afloop van, soms een uitstekende hypnotherapeutische zitting, mensen klagen: "ja maar ik heb wel alles gehoord, zelfs die auto buiten...". Hypnose is geen narcose! In de meeste gevallen is het juist nodig, dat iemand volgt wat er gebeurt. Mensen die meer hypnose ervaring hebben, ervaren dit volgen vaak als erg letterlijk. Wanneer de hypnotiseur iets voorstelt, hoef je niet je best te doen om het ook waar te maken. Ze hebben ervaren, dat je lichaam en geest vanzelf reageert op die dingen die aangedragen worden.

Het gevaar bestaat dat je nooit meer uit hypnose komt.

Dit is onzin. Het is zo dat sommige respectloze individuen de sterke persoonlijke band die bestaat tussen de hypnotiseur en de gehypnotiseerde niet verbreekt en laat bestaan, en ook nog eens suggesties toevoegt, die deze band na de hypnose laat bestaan. Om het dan nog fouter te doen, wordt de gehypnotiseerde niet fatsoenlijk uit hypnose gehaald. In dergelijke gevallen kan het voorkomen, dat het slachtoffer van zo iemand zich onplezierig voelt na afloop en hier dagen mee blijft lopen. Een goede hypnotherapeut opzoeken, zal in zo'n geval oplossing brengen.

Eenmaal in hypnose of gehypnotiseerd heeft de hypnotiseur macht over me.

De mens heeft ergens in zich een soort sensor die tijdens de hypnose aanwezig is. Deze blijft latent aanwezig en zal indien nodig voor de cliënt opkomen. Theoretisch bestaat echter de mogelijkheid wel, dat de hypnotiseur de gehypnotiseerde van alles zou kunnen laten doen. Dit kan alleen bij de kleine groep gehypnotiseerden die heel diep in trance gaat suggesties kunnen geven die het innerlijke beveiligingsmechanisme omzeilen. Ik raad cliënten altijd aan eerst goed te voelen of ze zich vertrouwd voelen bij de therapeut, komt alles goed over? Dit is namelijk ook een voorwaarde om goed met elkaar te kunnen werken.

Ondanks alle voorlichting, tref ik bij het publiek steeds weer de angst aan, dat de hypnotiseur de macht over het onbewuste overneemt, waardoor de cliënt willoos de meest vreemde of gevaarlijke suggesties tijdens of na de hypnose kan gaan uitvoeren. Deze angstige gedachten zijn vaak door televisieuitzendingen en hypnose-shows tot stand gekomen. Na kritische lezing van dit artikel zult u ook kunnen concluderen, dat in hypnose dergelijke uitwassen mogelijk zijn. Het zal duidelijk zijn, dat van een hypnotherapeut dan ook niet alleen voldoende zelfinzicht verwacht mag worden, maar dat hij ook een ethisch en moreel gedrag vertoont waar de cliënt, die voor behandeling van zijn problemen komt, recht op heeft. Mede om eventuele kwalijke hypnotiseurs te scheiden van goed gekwalificeerde hypnotherapeuten bestaan in Nederland diverse beroepsverenigingen van hypnotherapeuten (o.a. NBVH).

De erkende leden vallen dan ook onder een klachtrecht.

Jos Olgers, Baarn, 4 april 1994

Over de auteur:

Jos Olgers (geb. 1954) is sinds 1985 hypnose en regressie therapeut. Hij voert zijn praktijk in Baarn.

Na het behalen van zijn beroepsopleiding als maatschappelijk werker, bekwaamde hij zich in hypnose en regressie therapie. Hij is lid van de Nederlandse Beroepsvereniging Van Hypnotherapeuten (NBVH).

Sinds 1985 behandelt hij cliënten door middel van hypnose. Hij maakte naast zijn opleiding tot hypnotherapeut de afgelopen 10 jaar intensief kennis met een grote diversiteit aan therapievormen: onder andere Voice Dialogue, reïncarnatietherapie, N.L.P., rebirthing, lichaamswerk en tantra.

Hij werkt veel met mensen die relatieproblematiek, identiteitsvragen, traumaverwerking en man/vrouw patronen in zichzelf willen aanpakken. Ook hyperventilatie, verslavingen en dergelijke behoren tot zijn werkkterrein.