

Hypnotiseren en trance

Jos Olgers

Hypnotiseren is het bewust oproepen van een trance. Trance komt bij iedereen dagelijks voor. Meestal is men er zich niet van bewust. Het kan zijn, dat wanneer iemand auto rijdt, hij ineens denkt: “Hé, ben ik al hier?” Het is dan net of hij er even niet was, toch maakte hij geen ongelukken. Op zo’n moment van afwezigheid was hij een tijdje in trance. Andere mensen kennen dit weer, wanneer ze geconcentreerd iets doen. Wanneer ze dan geroepen worden, wordt dit bewust niet genoteerd. Het is alsof ze degene die hen riep niet hoorden. Op zo’n moment waren ze spontaan in trance.

Trance en hypnotherapie

Trance is een bijzondere ‘staat van zijn’, waarin veel bijzondere dingen kunnen gebeuren. Zo kunnen mensen die in trance zijn, zich gemakkelijker ontspannen, zich makkelijker dingen herinneren of zijn ze gevoeliger voor goede ideeën. Ook is het mogelijk, dat om dan geen of minder pijn voelt of invloed uit kunt oefenen op het gedrag of gevoel. Zelfs invloed uitoefenen op het functioneren van het lichaam bestaat tot de mogelijkheden. Wanneer zijn cliënt in trance is, kun hij gemakkelijker zijn onderbewuste en onbewuste bereiken. Dit zijn veelal de gebieden die ons aansturen.

In deze trance kunnen bijzondere dingen spontaan gebeuren. Naast het niet meer herinneren wat er net gebeurde of niet horen als iemand hem roept, kan er nog meer gebeuren. Mensen zijn ontvankelijker voor goede ideeën, kunnen soms gevoelens van pijn uitsluiten of ze kunnen zich dingen makkelijker herinneren. Deze bijzondere dingen noemen we trancefenomenen.

Deze trancefenomenen kunnen heel goed gebruikt worden om mensen te helpen. Voor een therapeut is het dus ideaal wanneer hij bij zijn cliënt een trancestaat op zou kunnen roepen, om effectiever te kunnen werken. Dat is wat we hypnotiseren noemen. Een opgeroepen trance noemen we hypnose.

Hypnotiseren

Eigenlijk is er maar één manier waarop mensen gehypnotiseerd kunnen worden. De kern van het verhaal is dat de hypnotherapeut zich eerst zo goed mogelijk op zijn cliënt afstemt. Wanneer hij dat goed doet, zal deze persoon onbewust een gevoel krijgen dat hij begrepen wordt. Wanneer iemand zich begrepen voelt, is hij sneller bereid jou te volgen. Dit is dan ook het moment waarop de hypnotherapeut langzamerhand overgaat van afstemmen naar leiden. Hij zal zijn cliënt op zo'n moment ook steeds minder vertellen wat hij waarneemt dat er gebeurt. Langzaamaan gaat hij zijn cliënt vertellen wat er daarom ook kan gaan gebeuren. Wanneer zijn cliënt hem dan volgt, is het begin van een hypnose ontstaan.

Wanneer je cliënt eenmaal in hypnose is, verdiept zijn therapeut de hypnotische trance. Hoe dieper zijn cliënt in trance is, hoe effectiever de hypnose in veel gevallen kan zijn.

Essentie van het hypnotiseren

Alle manieren om iemand in hypnose te brengen, voldoen aan de volgende essentie:

1. De hypnotherapeut zorgt er voor dat zijn cliënt zijn aandacht ergens op richt. Dit kan een van alles zijn, van een stip op het plafond, tot een gevoel in het lichaam of een muziekje op de achtergrond. Door deze gerichte aandacht ontstaat vanzelf trance.
2. Op dit moment stemt de hypnotherapeut zich af op het gebeuren en gaat rustig aan over op het leiden. Op dit moment volgt de cliënt zijn therapeut, gewoon omdat hetgeen gezegd wordt waar is of blijkt te zijn. Zelfs als iets objectief niet helemaal klopt, zal de cliënt hetgeen gesuggereerd wordt als waar ervaren. De bereidheid die nu ontstaat om de hypnotherapeut te volgen, noemen we rapport.
3. Op dit moment komt de trance waar de hypnotherapeut zijn cliënt heen leidt samen met het rapport; de bereidheid om de therapeut te volgen. Dit samengaan tussen trance en rapport veroorzaakt de hypnose.

De hypnose kan nu verdiept worden om daarna aan de therapie te beginnen.