

# Inleiding

In dit boek kunt u kennismaken met het vak hypnotherapie. Mogelijk draagt dit boek ertoe bij dat de vooroordelen omtrent moderne hypnotherapie worden weggenomen. Hypnotherapie is een veelomvattend vak en vereist daarom een grondige scholing.

Dit boek bestaat uit drie delen: Deel I behandelt de *basistechnieken* van hypnotherapie, die het uitgangspunt vormen voor de toepassing van de diverse methoden. De *methoden*, beschreven in Deel II, vormen het gereedschap van de hypnotherapeut. Deel III, waarin de *toepassingen* zijn beschreven, geeft duidelijkheid over hoe de therapeut welk gereedschap bij welk probleem toepast. In dit deel zal worden behandeld op welke wijze en bij welke problemen en ziektebeelden, zowel geestelijk als lichamelijk, de diverse technieken en methoden toepasbaar zijn. Ook het draagvlak<sup>1</sup> van de cliënt krijgt aandacht. Er wordt duidelijk gemaakt bij welke problemen hypnotherapie wel en niet toepasbaar is.

In de moderne hypnotherapie staat de cliënt centraal. De hypnotherapeut volgt de cliënt in zijn beleving binnen de kaders van technieken en methoden. De autoriteit van de klassieke hypnotherapeut, die de cliënt zijn wil placht op te leggen, behoort tot het verleden. De cliënt leert met behulp van hypnotherapie contact te maken met de eigen hulpbronnen en krijgt hierdoor inzicht in het eigen functioneren. Hypnotherapie brengt ons dichterbij wie we werkelijk zijn en kan ons veel duidelijk maken over onszelf. Bijvoorbeeld hoe wij jarenlang op een bepaalde manier hebben gereageerd, omdat wij in het verleden in situaties emotioneel werden geraakt.

Met behulp van hypnotherapie wordt duidelijk hoe wij vanuit oude trauma's strategieën hebben ontwikkeld en overtuigingen hebben laten ontstaan. Hypnotherapie kan ons inzicht geven in onze innerlijke conflicten en ons duidelijk maken waarom wij niet goed functioneren op ons werk of waarom onze relaties mislukken.

In hypnotherapie wordt gebruik gemaakt van psychoanalytische theorieën en cognitieve leertheorieën. Door te werken met trance ontstaan er therapeutisch meer mogelijkheden en wint een techniek aan doeltreffend-

---

<sup>1</sup> *Hoewel veelal wordt gesproken over 'draagkracht', wordt in dit boek de term 'draagvlak' gehanteerd. De betekenis van dit begrip bestrijkt een breder gebied (zie Begrippenlijst).*

heid.

Milton Erickson (1901-1980), Amerikaans psychiater en hypnotherapeut (zie ook Milton Erickson, hoofdstuk 11), is door zijn manier van werken van grote invloed geweest op de moderne hypnotherapie. Erickson was een therapeut die vooral vanuit zijn intuïtie werkte. Hij was een inspirerend leraar en zijn invloed heeft de ontwikkeling van de hypnotherapie na 1960 steeds meer bepaald. Hij wordt dan ook de grondlegger van de moderne hypnotherapie genoemd. Tevens was hij, samen met Virginia Satir en Frits Perls een inspiratiebron voor de grondleggers van NLP, Neuro-Linguïstisch Programmeren.

Naast Milton Erickson hebben ook Richard Bandler en John Grinder, Barbara Witney, Robert Dilts, Frank Farrelly, Janet Konefall, Bruce Tannenbaum en Jeffrey Zeig hypnotherapie geïntegreerd in nieuwe methoden als: NLP, RET (Rationeel Emotieve Therapie), Gestalt en provocatieve therapie. Bovenstaande therapeuten hebben mijn werk- en zienswijze in belangrijke mate beïnvloed. Door de eclecticische basis van waaruit hypnotherapie kan worden toegepast, is het een vak met vele mogelijkheden. Hier wordt het accent gelegd op de therapeutische toepassing van hypnotherapie, dus op het werken met trance met daarbij de toepassing van het hypnotisch taalgebruik. Voor NLP verwijs ik graag naar schrijvers die daarin zijn gespecialiseerd (*zie Literatuur*).

De scherpzinnige uiteenzettingen door Erik Erikson over de identiteitsontwikkeling van het kind tot volwassene zijn mijns inziens onmisbaar voor het kunnen toepassen van regressie. Kinderen, vooral onder de vijf jaar, blijken zeer hypnotiseerbaar en daardoor gevoelig voor datgene wat zij in en om het gezinsleven ervaren. Zelfs in de zwangerschapsperiode blijken kinderen al gevoelens van de moeder over te kunnen nemen, en zij blijken deze gevoelens jarenlang met zich mee te kunnen dragen in de veronderstelling dat deze van henzelf zijn. Het jonge kind kan nog geen onderscheid maken tussen zichzelf en zijn omgeving en daardoor voelen veel kinderen zich, vaak onbewust, schuldig over dat wat in het gezin plaatsvindt. Ook krijgen mensen in hun volwassen leven vaak relationele problemen, omdat zij zich als kind verantwoordelijk voelden voor de ouder, die het in sommige opzichten als ouder liet afweten. Er vond een rolwisseling plaats, die de betrokkene in zijn volwassen leven parten blijft spelen en verhindert dat hij of zij op een gezonde manier relaties aan kan gaan.

Door het toepassen van reïncarnatietherapie kunnen irrationele overtuigingen die tijdens stervensprocessen zijn ontstaan en vervolgens werden meegenomen naar het huidige leven, bewust worden gemaakt. Deze

irrationele overtuigingen zijn meestal ontstaan vanuit angsten die wij kunnen overwinnen. Of wij nu wel of niet in reïncarnatie geloven is niet van belang voor het welslagen van de therapie. Het gaat er in de eerste plaats om dat wij ons bewust worden van dat wat ons hindert. We kunnen de gebeurtenissen “uit een vorig leven” ook metaforisch beschouwen. Indien dit met kennis en zorg wordt begeleid, kan dit helend werken.

Ik ben van mening dat alles kan worden getransformeerd. We kunnen altijd een nieuwe weg inslaan, en een mens draagt in principe de oplossingen voor zijn problemen in zich. Het is alleen de kunst om de weg te vinden in het doolhof van het onbewuste.

Tijdens het werken met trance en met de diepere lagen van ons bewustzijn blijken er bepaalde wetmatigheden te bestaan. De hier beschreven methoden en technieken zijn op deze wetmatigheden gebaseerd. Het zijn ontworpen kaders met stappenplannen opdat er ruimtegevend (cliënt centraal) en veilig mee gewerkt kan worden. In het gevorderde leerproces zijn deze kaders niet bedoeld om u daar strikt aan te houden. De geoefende hypnotherapeut kan diverse methoden en technieken samenvoegen en deze afstemmen op de situatie waarin de cliënt verkeert.

Dit boek kan waardevol zijn voor iedereen die in hypnotherapie is geïnteresseerd. Ik verzoek u echter nadrukkelijk niet zelf met hypnotherapie te gaan experimenteren, maar eerst een degelijke opleiding te volgen voordat u het vak gaat beoefenen. Indien u geïnteresseerd bent in hypnotherapie en hierin wilt worden opgeleid, is het goed voor een drie- of vierjarige opleiding te kiezen. Het is daarbij belangrijk dat deze erkend is door een beroepsorganisatie. Als u als cliënt een therapeut zoekt, is het aan te bevelen contact op te nemen met een dergelijke organisatie, zoals de NBVH (Nederlandse Beroepsvereniging voor Hypnotherapeuten) in Nederland.

De sessies die in dit boek worden beschreven zijn authentiek en zijn voorbeelden uit mijn praktijk. De cliënten hebben hun toestemming voor publicatie verleend. Om hun privacy te beschermen zijn de namen gefingeerd.

Zelf geniet ik van dit vak, omdat ik het gevoel heb dat ik door mijn werk steeds dichterbij de essentie van het leven word gebracht. Het schrijven van dit boek heeft hier ook aan bijgedragen.