



Wat is hypnotherapie: een korte introductie

Hypnotherapie als psychotherapie

Hypnotherapie is een (psycho)therapie waarbij hypnose wordt ingezet als hulpmiddel. Dat is een simpele uitleg, maar bij nader inzien zijn er meer woorden nodig om deze werkwijze te omschrijven. Het blijkt uit de vragen die vaak worden gesteld dat er veel onduidelijkheid en ook nieuwsgierigheid bestaat over deze behandelvorm. Soms bestaat er zelfs onzekerheid en angst over hypnose, en worden voorbeelden aangehaald van rare of griezelige toestanden. Dan gaat het er vooral om iets gekks mee te maken in een show waar iedereen om kan lachen.

Maar klinische hypnose heeft niets te maken met toneelhypnose. En de inzet van hypnose heeft uitsluitend een therapeutisch doel. De hypnotherapeut werkt met verbeelding en zelfsuggestie in een rustige, kalme toestand, met het accent op reflectie en communicatie.

De toepassing van trance

Iedereen maakt dagelijks tranceachtige toestanden mee, ergens helemaal in verdiept zijn. Bij hypnotherapie wordt de trance opgeroepen voor een bepaald doel. De hypnose is dus geen doel op zich, het doel is de therapeutische begeleiding die wordt aangeboden. De hypnotherapeut kan tijdens de behandeling kiezen uit een breed scala van

therapeutische technieken. De keuze hangt samen met het doel van de behandeling en met de problematiek/ hulpvraag van de cliënt. Ontdekkende technieken, traumaverwerking, directe aanpak van angstklachten, gedragstherapie en allerlei vormen van veranderingstechnieken komen in aanmerking. Deze aanpak – waarbij verschillende stijlen, denkvormen en technieken worden versmolten tot iets nieuws – wordt ook wel eclectisch genoemd.

Lichamelijke, psychische en emotionele klachten

Hypnotherapie kan worden ingezet bij zowel lichamelijke, psychische als emotionele klachten met als doel deze te verminderen of op te lossen. Maar ook bij verbeteren en versterken van prestaties, van gevoelens of ervaring van het 'zelf'. De symbolische processen, herinneringen en gevoelens helpen de cliënt zijn probleem of conflict te begrijpen en op te lossen. Werkvormen als visualiseren en imagineren (innerlijke verbeelding) kunnen heel positief en prettig worden ervaren. Belangrijk onderdeel van deze therapie is het versterken van positieve gevoelens, contact herstellen met de eigen innerlijke kracht en opnieuw leren genieten.

Onze beleving en gedrag wordt door onbewuste drijfveren beïnvloed, door wat in het onbewuste is opgeslagen. Soms zijn ervaringen niet goed opgeslagen en zijn er storende conditioneringen ontstaan. Dit kan leiden tot onbegrepen reacties, beperkende conclusies, angst, rouw, verdriet, en gedragsproblemen.

Wat maakt hypnotherapie effectief

De trance zelf wordt beschreven als een toestand van een verhoogd niveau van bewustzijn, van een naar binnen gerichte, verhoogde concentratie en een toegenomen openheid voor suggestie. De hypnotherapeut communiceert rechtstreeks met het onbewuste van de cliënt. Dat is het doel van de hypnose en het taalgebruik van de therapeut scheidt daarbij een brug tussen het bewuste en het onbewuste.



Rechtstreeks met het onbewuste communiceren

Zo wordt het kritisch bewustzijn, het logische denksysteem, gepasseerd. Maar het observerende vermogen blijft altijd aanwezig, zelfs tijdens diepe trance. Als het nodig is kan

iemand meteen terugkomen in het normale denken. Dit wordt weleens dubbelbewustzijn genoemd. Aan de ene kant is men sterk bezig met wat in de trance beleefd en ervaren wordt, aan de andere kant blijft een deel van het bewustzijn zich bewust van het hier en nu. Dit betekent dat iemand niet gedwongen kan worden om iets te zeggen of te doen wat hij niet wil. Direct uit de hypnose komen is dan ook altijd mogelijk.

De taak van de hypnotherapeut

We zijn niet rechtstreeks in contact met de wereld om ons heen maar via een innerlijke voorstelling ervan. Een model van wat wij menen dat de wereld is, en dit model verschilt van de werkelijkheid. Sommige aspecten van ervaring worden onbewust weggelaten, vervormd, of gegeneraliseerd. De therapeut stemt zich af op de beleving van de cliënt en op de manier waarop hij zijn ervaringen organiseert. Dit afstemmen is heel belangrijk om de cliënt tot een gunstiger gebruik van zijn eigen mogelijkheden te kunnen begeleiden.

De hypnotherapeut gaat op zoek naar onbewuste drijfveren of oude gevoelens die nog niet zijn verwerkt en die bepalen hoe wij ons in het hier-en-nu voelen. De cliënt maakt via verbeelding contact met oude lading, deze wordt beschouwd, en soms in de trance opnieuw doorvoeld of doorgemaakt. Zo wordt een diepere bewustzijn laag ervaren waarin oude emotionele en/of lichamelijke pijn verwerkt kan worden, en een andere plek kan krijgen zodat dit verandering brengt in het hier-en-nu.

Bij welke klachten is hypnotherapie aangewezen

Hypnotherapie is aangetoond werkzaam bij een breed scala aan problemen. Vooral bij vage en onbegrepen klachten zoals bij leegte, matte of verdrietige gevoelens, bij diffuse angsten en zeurende pijnen.

Bij psychosomatische klachten, conversie, SOLK, (somatisch onvoldoende verklaarde klachten) kan hypnotherapie zelfs de beste keuze zijn.

Wetenschappelijk aangetoond zijn de positieve resultaten bij behandeling van het prikkelbaar darmsyndroom (PDS), en de medische hypnotherapie bij behandeling van kinderen met buikpijn.

Voor wie is hypnotherapie geschikt

Er zijn geen speciale eigenschappen nodig om in trance te kunnen raken en deze methode is daarom voor vrijwel iedereen geschikt. In het algemeen wordt hypnose niet toegepast bij klachten als psychose, dwangstoornissen en klinische depressie.

Ook voor kinderen is de werkwijze met verbeelding heel geschikt. Door middel van verhalen, sprookjes, fantasie (imaginatie) zijn goede resultaten te bereiken.

Het is belangrijk dat de hypnotherapeut een therapeutische opleiding heeft, en is aangesloten bij een beroepsvereniging. Dat kan natuurlijk ook een arts of psycholoog zijn. Het is belangrijk dat alles wat tijdens de trance naar boven komt op een goede manier wordt afgerond. Alleen dan wordt de waarde van het beleefde ook goed bewust gemaakt, goed verankerd en meegenomen in het hier-en-nu.

Bron NBVH: Ingrid Mehrtens (bewerking van artikel, eerder verschenen in het Tijdschrift voor Eclectische en Therapeutische Hypnose)