

Jos Olgers

## ZELFHYPNOSE

*'Voor mij is het geluk toch niet weggelegd. Daar ben ik te stom, te lelijk of te onhandig voor. 'Zoveel mensen maken zichzelf dit zo wijs, dat ze er niet alleen in gaan geloven, maar zich er ook naar gaan gedragen. Hoe vaak lopen we, zonder het in de gaten te hebben onszelf allerlei dingen negatief in te prenten. 'Ik kan dit toch niet.. D'r is toch niets aan mij dat anderen aantrekkelijk vinden... Zie je wel dat het niet lukt, terwijl ik juist zo graag wil.' Heel vaak herhalen we, wat anderen ons ingeprent hebben: de meester op school, ouders, vriendjes of vriendinnetjes. Toen geloofden we erin. Nu staan we er niet meer bij stil. We herhalen het gewoon. Vaak weten we niet eens meer dat we het doen. Laat staan, dat we er iets aan zouden kunnen doen.*

*Met zelfhypnose leer je op een positieve manier je onbewuste beïnvloeden. Uiteindelijk beheersen de meeste mensen de wereld van het denken behoorlijk goed, maar het lukt hun vaak met geen mogelijkheid invloed uit te oefenen op het andere gebied: het onbewuste. Toch zou het fijn zijn als dit wel lukte. We staan vaak verbaasd hoe dingen gebeuren in het dagelijks leven waar we schijnbaar geen vat op hebben. Zelfhypnose is nu juist het middel bij uitstek om onze negatieve inprentingen goed aan te pakken.*

### **Wat is zelfhypnose**

Zelfhypnose is een vorm van hypnotherapie, waarin je zelf de hypnotherapeut bent. Het is een methode om jezelf door middel van hypnose te helpen. Door het gebruik van hypnose richt je jezelf rechtstreeks tot je onbewuste. Op deze plaats spelen zich de onbewuste processen af. Wanneer zich hierin gedachten of overtuigingen bevinden die je belemmeren gelukkig te zijn, kun je door middel van zelfhypnose deze veranderen. Wanneer aan deze overtuigingen oude pijn verkleefd zit, is ondersteunende hypnotherapie noodzakelijk.

Een goed therapeut, zal echter niet alleen open leggen en laten verwerken. Hij zal ook zorgen, dat nieuw gedrag en gedachten een plaatsje krijgen in het 'ik' en in het leven van alle dag. Dit is soms een tijdrovend werk, omdat door middel van een positieve benadering oude gedachten en gedragspatronen moeten worden omgezet in gewenste gedachten en handelingen.

Dit onderdeel van de therapie nu, kan aanzienlijk versneld en effectiever gemaakt worden door een consequent uitgevoerd goed zelfhypnoseprogramma.

### **Voordelen van zelfhypnose**

Zelfhypnose heeft ten opzichte van hypnosecassettes de grote voordelen:

- dat je vele malen per dag zelf kunt hypnotiseren,

- een zelfbehandeling maar enkele minuten duurt,  
waardoor amper anti-storings maatregelen getroffen hoeven te worden. Ikzelf pas bijvoorbeeld wel ze»hypnose toe in het openbaar vervoer.

- zonder al teveel moeite kan het telkens, waar nodig, bijgesteld worden.

Echte nadelen heeft deze methode niet. Wel hebben cassettes een ander voordeel ten opzichte van deze 'ouderwetse' zelfhypnose: meestal is de bereikbare trance-diepte groter.

### **Wanneer en hoe**

Een paar keer per dag ga je rustig zitten en neem je zo'n vijf minuten de tijd om ongestoord met jezelf bezig te zijn. De ervaring leert, dat tussen de drie en vijf keer per dag een goed gemiddelde is. De beste manier om de hoeveelheid keren te bepalen is eigenlijk heel simpel. Probeer eens te ervaren aan hoeveel keren per dag je zelf behoefte hebt. Merk je dat het goed is een keertje meer het programma af te werken, neem dan gerust de tijd voor een extra keertje. Merk je dat het zo lekker gaat dat een keer minder ook goed is, neem dan een keer minder.

Voor veel mensen is het fijn te bemerken, dat ze vooruit gaan. Toch vinden ze het jammer, dat ze een rust momentje in de dag kwijtraken.



Wat houd je tegen om dan enkele keren per dag door te gaan met een korte verstillings? Niets toch...

### **Alleen positieve opdrachten**

De technieken welke deskundige therapeuten gebruiken, kunnen vaak zoveel (meestal noodzakelijke) emoties oproepen, dat het voor bijna iedereen beslist af te raden is zich in zelfhypnose opdrachten te geven om naar de oorzaken van alle pijn en verdriet te gaan. Dus in principe nooit zelf doen. Laat dit over aan een ervaren therapeut! In zelfhypnose vertellen we onszelf hoe het wel moet. We leren onszelf nieuw gedrag aan. We zorgen dat we op een andere manier gaan denken, en tegenover het probleem komen te staan. We doen dit door bijvoorbeeld zinnen tegen onszelf te zeggen die positief zijn. Dit kan bijvoorbeeld zijn: 'De dingen die ik wil doen, kan ik heel goed.' We moeten proberen te voorkomen, dat we dingen tegen onszelf zeggen die negatief zijn, bijvoorbeeld: 'Wat ben ik toch een domoor.' We gaan dan juist steeds meer denken, dat we ook echt een domoor zijn. Vaak herhalen we dan oude zinnetjes die de meester op school of onze ouders ons telkens voorhielden!

Toch kun je de zin 'Wat ben ik toch een domoor' niet ongestraft positief maken door te zeggen: 'Ik ben geen domoor.' Ons onbewuste zal nog steeds denken: 'Hé, ik ben dus een domoor. Oh, wat stom van mij, dat moet ik niet zijn. Toch ben ik het, wat dom zeg!' Als we zeggen dat we ergens niet aan moeten denken, kunnen we niet anders, dan er juist wel aan denken. Probeer maar eens niet aan een roze olifant, met een puntmutsje op zijn hoofd te denken. Waarschijnlijk zou je op dit moment nooit aan zo'n bijzondere olifant gedacht hebben, maar door te vragen er niet aan te denken, denk je er juist wel aan. Ik zal nog een voorbeeld geven. Denk nu eens niet aan je rechtersoet, en aan de plaats waar het gaat jeuken. Vermoedelijk zul nu je dit leest je aan je rechtersoet denken, en zal ergens op je lichaam aan stukje jeuk ontstaan. Wanneer we

*De toestand van ontspanning. De bovenste twee beelden tonen de ontspannen houding van de gehypnotiseerde, die om fototechnische redenen in een ruststoel is gezeten. Markant zijn de houding van het hoofd (ietwat naar achteren en opzij), de houding van de armen (stompe hoek in de elleboog) en de typische houding van de handen; de benen vertonen een stompe hoek in de knieën. De onderste close-ups laten de ontspannen gelaatsuitdrukking duidelijk zien.*

oud gedrag of oude gedachtepatronen willen verbeteren of afleren, moeten we dus onszelf overladen met nieuwe verbeterde gedachtepatronen. Positief en verbeterd gedrag zullen we in onze gedachten en in het echt moeten oefenen. Dit werkt!

### **Aandachtspunten**

In dit artikel geef ik voorbeelden van het jezelf complimentjes geven en de positieve verbeelding. Natuurlijk kun je ook zelf gebaseerd op de andere mogelijkheden een programma in elkaar zetten. Houdt echter rekening met een paar dingen:

- verwacht niet meteen datje na een paar keer volledig geheeld bent. De kracht van zelfhypnose zit hem in de veelvuldige herhaling.
- schrijf zorgvuldig uit wat je van plan bent te gaan doen, en
- houdt het altijd positief!
- neem altijd maar één probleem in een serie zelfhypnose oefeningen tegelijkertijd te grazen.
- als blijkt, datje hulp nodig hebt, schroom dan niet een afspraak te maken met een erkende hypnotherapeut.

### **Indeling van een zelfhypnose sessie**

Een zelfhypnose sessie bestaat uit de volgende elementen:

- de inductie: de manier om in (zelf)hypnose te gaan,
- de verdieping: het dieper maken van de hypnotische trance,
- de therapie: het werken aan het probleem,
- de deductie: het uit hypnose komen.

*De inductie:* er zijn veel vormen van inductie. In de twee zelfhypnose oefeningen, zal ik de twee simpelste inductie-vormen uitleggen. Dit zijn

- de oogrol-inductie, en
- methode Bettie Erickson.

*De verdieping:* wanneer eenmaal de hypnose tot stand is gebracht, ga je deze verdiepen. Het belang van de verdieping is, dat je iets dieper wegzakt, en de toegangsmogelijkheid tot je onbewuste vergroot.

*De therapie:* hier begint het eigenlijke werk aan het probleem. Op deze plaats geef je jezelf die opdrachten om te ervaren die je vooraf voorbereidde. Bovendien kun je elke zelfhypnose gebruiken als een manier om je te ontspannen. Je hoeft jezelf dan als therapie ook alleen maar de opdracht te geven dat je jezelf over wilt geven aan alle aanwezige ontspannende gevoelens. Hier richt je dan je aandacht op, en je laat je gaan.

*De deductie:* dit is het uit hypnose komen. Eén van de misverstanden is, dat mensen denken dat de kans bestaat, dat je niet uit hypnose zou kunnen komen. Dit is niet het geval. Iedereen komt uit hypnose!

### **Twee zelfhypnose oefeningen**

Achtereenvolgens zal ik de volgende methoden behandelen:

- methode Bettie Erickson,
- oogrol-methode.

#### *Methode Bettie Erickson*

De methode Bettie Erickson bestaat uit enkele stappen:

1. de voorbereiding,
2. de inductie,
3. de therapie,
4. het uit hypnose komen.

Alleen met de eerste twee stappen ben je bewust actief bezig. Stap drie en vier laat je gewoon gebeuren.

Twee zaken zijn als voorbereiding van het grootste belang. Neem jezelf heel duidelijk voor wat je wilt gaan doen. Wanneer je bijvoorbeeld een groep mensen toe moet spreken en dit enorm eng vindt, zou je je voor kunnen nemen, dat je zolang je in zelfhypnose bent allerlei situaties ervaart, waarin je jezelf prettig, ontspannen en vol zelfvertrouwen ervaart, wanneer je voor een groep mensen iets staat te vertellen. Wees hierin zorgvuldig, en neem dit voornemen bewust en onbewust mee de zelfhypnose in.

Ook zul je vooraf met jezelf afspreken hoe lang je in zelfhypnose blijft. Neem ook dit voornemen mee in de hypnotische trance. Na bijvoorbeeld vijf minuten in hypnose te zijn geweest, zul je dan bemerken dat je vanzelf weer uit hypnose vandaan komt. Rek je dan even lekker uit, en je bent er weer helemaal. Deze methode lijkt het ingewikkeldste en vereist enige oefening om in trance te komen. Hij bestaat uit een aantal stappen:

1. ga ontspannen zitten of liggen,
2. richt je aandacht op iets waar wat voor je ogen gebeurt, zoals een glas waarin het licht weerspiegelt,
3. zeg tegen jezelf drie dingen die je terwijl je kijkt waarneemt. Richt vooral je aandacht op, die dingen die niet zo voor de hand liggen. Ik heb gemerkt, dat wanneer je de weerspiegeling van het licht voor jezelf kort omschrijft, de methode veel effectiever is, dan wanneer je alleen tegen jezelf zegt: 'Ik zie een glas.'
4. zeg dan drie zinnen tegen jezelf over je lichamelijk ervaren. Ook hier geldt weer, het is minder effectief wanneer je zegt, dat je voelt

dat je een voet, een been en een arm hebt. Veel verdieper en sneller is wanneer je bijvoorbeeld zegt: 'Ik voel een tinteling in mijn hoofd, terwijl het is alsof mijn -kaken gevoelloos worden', en 'mijn oogleden de behoefte krijgen te sluiten'. Dit waren dan meteen drie zinnen. Noem alleen watje ook echt voelt. Ga dan over naar de volgende set van drie zinnen:

5. hetgeen je hoort. Noem ook hier weer op dezelfde manier drie dingen. Richt je juist op hetgeen je anders niet onmiddellijk zou horen.
6. wanneer je met zien bezig bent, houd je dan bij het zien, en noem geen dingen die je voelt of hoort. Bij het voelen en horen is dit hetzelfde.
7. noem dan twee zinnen van elk (zien, voelen en horen),
8. en dan één zin van elk. Mogelijk dat ondertussen je ogen al gesloten zijn geraakt. Vertel jezelf dan maar welk beeld je achter je gesloten ogen ziet.
9. Laat jezelf dan 'los'; verstil. Op dit moment is (meestal op onbewust niveau) de therapie bezig.
10. na het afgesproken tijdstip kom je vanzelf weer uit zelfhypnose.

#### *De oogrol-methode*

In deze methode onderscheiden we:

1. voorbereiding
2. inductie
3. verdieping
4. therapie
5. deductie

De voorbereidingen zijn het nauwkeurig op papier zetten, wat je van plan bent te gaan doen, zorgen dat je niet gestoord wordt en ontspannen gaan zitten of liggen.

De inductie en verdieping gaan als volgt:

1. ga zo ontspannen mogelijk zitten of liggen,
2. draai je oogbol zo hoog mogelijk omhoog,
3. sluit terwijl je uitademt, je oogleden, en
4. ontspan bij een volgende uitademing je oogleden,
5. voel het contact tussen je lichaam en stoel (matras) bij elke uitademing groter worden, alsof je erin wegzakt. Misschien voel je jezelf zwaarder worden. Richt hier dan je aandacht op,
6. stel je voor, dat je een trap afloopt, van een glijbaan afglijdt of iets anders doet, dat je het gevoel geeft naar beneden te gaan,
7. plaats jezelf in gedachten op een plek, waarin je je ontspannen kunt voelen. Kijk, met gesloten ogen, daar om je heen en ervaar de ontspanning die deze plek jou geeft.

Op dit moment begint de therapie. Je kunt hierin het door jezelf gemaakte programma loslaten. Zorg echter dat dit goed voorbereid is. Want wanneer je je in hypnose bevindt, is je denken onthoudkwaliteit vaak minder dan wanneer je gewoon 'wakker' bent.

De therapie in de oogrol-methode werkt anders dan die in de methode Bettie Erickson. In deze methode heb je vooraf heel bewust een scala van therapeutische technieken doorgenomen, zoals

- het uit je hoofd leren van suggesties, deze moeten dan uiteraard alleen positief van aard zijn.
- het maken van een positieve verbeelding, zodat je je onbewuste telkens voorhoudt hoe het ook anders kan. Hierdoor ga je na verloop van tijd op deze andere manier handelen.
- hieraan kun je een positief lichamenlijk of emotioneel gevoel koppelen. Je kunt jezelf dan de opdracht geven dit gevoel na afloop van de zelfhypnose oefening bij je te houden, zodat het de hele dag bij je aanwezig zal zijn.
- aardig zijn voor jezelf en jezelf een compliment geven voor wat goed was.

Hieronder volgen twee voorbeelden van oefeningen met nieuw gedrag, welke je afzonderlijk eens zou kunnen gebruiken.

#### *Zelfcomplimentering*

In het kort komt het erop neer dat, 's avonds de afgelopen dag wordt doorgenomen. Je bekijkt dan waar en wanneer je tevreden bent met je nieuwe gedrag. Je ervaart dan een intens gevoel van tevredenheid, en vertelt jezelf hoe goed dit van je was. Hierop gebruik je weer de verbeelding om te zien hoe je de volgende dag, dit prima gedrag voortgezet wordt. Deze eerste techniek bestaat uit vijf delen:

1. Ga in zelfhypnose.
2. De afgelopen periode doornemen.
  - a. Bekijk 's avonds de afgelopen dag, met in je achterhoofd natuurlijk het aandachtspunt waar je in zelfhypnose mee bezig bent.
  - b. Bekijk wat/wanneer/waar dingen goed gingen. Ga hier straks in zelfhypnose mee verder.
  - c. Herken waar/wanneer/wat mis ging. Zie dit als een prachtige gelegenheid om de volgende dag in zelfhypnose mee te oefenen.
3. zelfbecomplimentering.
  - a. Sta stil bij alle kleine en grote dingen die goed gingen.
    - Wat was er nu zo goed/fijn aan?
    - Hoe voelde ik me?
    - Waar was ik, wat deed ik etc.

- b. Geef jezelf een complimentje, omdat deze dingen zo goed verliepen. Kies hiervoor een manier die jou aanspreekt. Dit is je eigen (geheime) individuele manier om jezelf een compliment/schouderklopje te geven.
- c. Wees trots op jezelf met betrekking tot wat je bereikte. Ervaar deze trots.
- 4. De komende dag oefenen.
  - a. Herinner je opnieuw het goede gevoel van toen het goed ging (zie: '2a').
  - b. Stap met dit gevoel je eigen toekomst in.
  - c. Zie jezelf de komende dag juist precies zo doen als je zou willen.
  - d. Voel hoe dat voelt.
  - e. Neem jezelf voor de komende dag zo te zijn als jij wilt..
- 5. Kom op jouw manier uit zelfhypnose. Je kunt in de loop van de tijd een eigen manier ontwikkelen hebben, maar je kunt natuurlijk ook de manier gebruiken die bij jou het beste past.

#### *Het oefenen van nieuw gedrag*

De tweede techniek is ook los te gebruiken, bijvoorbeeld kort voordat je iets wilt gaan doen, waar je nog wat mee wilt oefenen. Deze methode bestaat uit de volgende stappen:

1. Ga in zelfhypnose.
2. Exploreer hetgeen de vorige dag mis ging.
  - a. Herinner je wat de vorige dag mis ging. Gebruik hiervoor één van de momenten die tijdens de zelfhypnose oefening van de vorige avond naar boven kwam. Je hebt nu de gelegenheid om, zoals je jezelf de vorige avond beloofde, aan de slag te gaan met hetgeen stroef liep. Je gaat jezelf daarom nu de mogelijkheid geven om weer een stap verder te komen!
  - b. Draai dit moment als een film voor je ogen af.
  - c. Bekijk deze film, en zie waar het misging.
  - d. Stap in jezelf, terwijl je naar de film kijkt. Waarschijnlijk ben je dan geen toeschouwer meer, maar kijkje met je eigen ogen naar de gebeurtenis.
  - e. Ervaar dan wat je voelt. Wat voelde je kort voordat het mis ging? Was ergens een druk, tinteling, pijn of iets dergelijks? Voelde je een emotie opkomen? Hoe neem je die lichamelijke waar?
  - f. Herken je dit gevoel als een soort waarschuwing? Ja: Ervaar deze dan nogmaals heel duidelijk en neem jezelf voor hier een volgende keer aandacht aan te schenken!
    - Pas het dan dus in in je zelfhypnoseprogramma!
3. Verander de situatie.

- a. Wees je eigen regisseur: wijzig je eigen gedrag in de situatie zodanig, dat dit er prima uitziet.
  - Zorg niet alleen dat je tevreden bent met je gedrag,
  - maar zorg ook, dat het bij je past!
- b. Ga net zo lang door met regisseren, totdat je volledig tevreden bent,
- c. Stap opnieuw in jezelf.
- d. Voel hoe het voelt. (Je weet van de vorige avond nog hoe het hoort te voelen, wanneer 'het goed voelt'.)
  - Ben je nog niet tevreden:
    - \* voel wat je voelt,
    - \* stap uit jezelf
    - \* ga terug naar punt'3a'
  - ben je tevreden:
- e. Houdt dit goede gevoel vast.
- f. Verzin een dergelijke situatie,
- g. Draai hem als pico-bello film voor je af,
- h. Stap er met je goede gevoel in.
- i. Neem je voor, dat je je steeds meer zo zult gedragen/voelen/denken etc.
- 4. Ga uit zelfhypnose.

Al deze stappen lijken erg veel. De praktijk valt wel mee. De meeste stappen volgen (na enig oefenen) logisch op elkaar. Wanneer je begrijpt, wat de bedoeling is, lukt het vrij snel. Je kunt dan in je eigen snelheid een flink stuk 'zelf-therapie' toepassen. Waarschijnlijk, zul je dit al herkennen. Wanneer je met je programma klaar bent, begin je aan de deductie:

1. voel weer even hoe je zit,
2. wees je gewaar van je omgeving,
3. tel terug van vijf naar één,
4. bij één open je je ogen en rek je je even lekker uit.

Het uit hypnose komen bij de oogrol-methode is heel simpel. Nadat je jezelf gewaar bent geworden van jezelf en je omgeving tel je voor jezelf terug van vijf naar één. Waarschijnlijk zul je bemerken, dat wanneer je tegen jezelf 'één' zegt, je ogen als vanzelf open piepen. Het is alsof je ze niet zelf echt hoeft te openen. Je reageert als automatisch op een met jezelf vooraf afgesproken signaal. Dit levert dan vaak ook een aanwijzing voor de mate van suggestibiliteit. Het onbewust vatbaar zijn voor goede ideeën noemen we suggestibiliteit; alsof iemand je een goede suggestie aan de hand doet. Wanneer zo'n suggestie goed is en hij op de juiste manier 'toegediend' wordt, zal hij gemakkelijk opgevolgd worden. Wanneer je in een bepaald soort geestelijke toestand verkeerd, hypnotische trance, ben je sneller bereid de verschillende suggesties op te volgen.

Omdat je ogen als vanzelf openpiepten, betekent dit dan ook, datje in zo'n toestand verkeerde. Het is fijn te weten, dat de andere dingen die je tegen jezelf ten tijde van deze hypnotische trance vertelde ook even automatisch opgevolgd zullen worden, als de opdracht aan jezelf om bij de eerste tel je ogen te openen.

slot Nu je wat meer weet over zelfhypnose, stel ik voor datje nu maar eens oefent, om zelf aan den lijve te ervaren hoe hypnose kan aanvoelen en welk effect zelfhypnose op je kan hebben.

#### Literatuur

*Richard Bandier & John Grinder, In Tranceformatie, Neuro-linguïstisch programmeren & hypnose, Servire Uitgevers B.V., Katwijk aan Zee 1989.*

*Herbert Spiegel & David Spiegel, Therapie en trance, praktische toepassing van hypnose in de geneeskunde, Stafieu's Wetenschappelijke Uitgeversmaatschappij B.V., Alphen a/d Rijn/Brussel 1981.*

*Dr. Roger Bernhardt/David Martin, Help uzelf door Zelfhypnose, Publiboek/Baart, Ommen/Borsbeek 1983.*

*P.J. Hanssen, Hypnose en zelfhypnose, Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer 1982.*

*Dr. Brian M. Alman & Peter T. Larnbrou, Praktische zelfhypnose voor iedereen, Uitgeverij Bigot & van Rossum BV, Baarn 1986.*



*Jos Olgers (38, maatschappelijk werker/hypnotherapeut) is vader van een zoon van elfjaar, en heeft een praktijk in hypnose en regressietherapie in Almere. Hiernaast is hij bestuurslid van de Nederlandse Beroepsvereniging Van*

*Hypnotherapeuten (NBVW). Naast het geven van diverse cursussen en trainingen op het gebied van hypnose en voice dialogue is hij als docent verbonden aan een opleiding voor hypnotherapie en reïncarnatietherapie.*