

Hypnose; niks abracadabra maar ‘gewoon’ concentratie en focus

Hypnose wordt vaak als iets engs gezien. Zo zou je de controle over jezelf kwijtraken, je gaat kakelen als een kip en dingen vertellen die je nooit had willen onthullen. Joris Waayer weet er alles van. Hij is al vele jaren eigenaar van Hypnose Praktijk Zeeland en helpt dagelijks mensen veranderingen in hun leven aan te brengen met hypnose. Hij weet als geen ander dat eerdergenoemde ideeën misvattingen zijn en vindt het tijd voor wat opheldering.

Het meest wijdverbreide misverstand is dat hypnose een toestand van diepe slaap is. Het is op zich niet vreemd dat veel mensen dat denken. Immers, Hypnos – een figuur uit de Griekse mythologie – is de personificatie van de slaap. Toch is hypnose geen slaap. Integendeel: het is een staat van opperste concentratie en focus waarin je helemaal helder en alert bent maar openstaat voor suggestie. In slaap zou je geen instructies op kunnen volgen, hoor je niet wat de hypnotiseur of therapeut zegt. In hypnose hoor je alles en ben je je bewust van alles wat er gebeurt.

Alles wat we in het leven doen is aangeleerd

Als mensen bij mij komen, is dat omdat ze iets willen veranderen. Ze willen stoppen met roken, gewicht verliezen, meer zelfvertrouwen krijgen of willen af van een fobie. Neem bijvoorbeeld stoppen met roken. Als je gaat beargumenteren waarom het beter is om te stoppen, zal zelfs de meest verstokte roker niet met je in discussie gaan. Maar toch wint gevoel het van de wilskracht. Altijd is er dat stemmetje: ‘Het is zo gezellig’, ‘Mijn opa rookte als een ketter en is 95 geworden’, ‘Volgende week ga ik stoppen’. We zitten vol smoesjes en excuses om iets niet te hoeven doen. Dat is waar we met hypnose omheen willen. Wij gaan ervan uit dat alles in het leven aangeleerd gedrag is; we leren iets en door herhaling ontwikkelen we dat tot een gewoonte. Dat is vaak goed. Maar soms willen we zo’n gewoonte doorbreken. Met hypnose kun je het onderbewustzijn een andere instructie meegeven. De wilskracht – bewust denken – is er meestal wel; met hypnose wil je ook het onderbewustzijn ervan overtuigen dat de aangeleerde gewoonte doorbroken moet worden.

Terug in die flow

Hetzelfde geldt voor faalangst of andere onzekerheden; ook dat is aangeleerd gedrag. Misschien is je als kind wel vaak verteld iets niet te doen omdat ‘je het toch niet kan’. Als je daar zelf in gaat geloven, blijf je altijd onder je eigen grens zitten. Maar het kan ook een recente ontwikkeling zijn. Zo had ik laatst een schrijfster in mijn praktijk die ineens de motivatie om te schrijven kwijt was en niet meer in de haar zo vertrouwde flow kon komen. Met hypnose breng je iemand terug naar dat gevoel, laat je iemand die flow weer ervaren en ‘vertel’ je het onderbewuste dat dat is wat je weer wil voelen. Je spreekt het onderbewustzijn rechtstreeks aan en zo laat je die inspiratie en creativiteit weer stromen, ontsteek je die innerlijke vonk weer.

Iedere gedachte creëert een gevoel

Het onderbewustzijn is ons langetermijngeheugen, het bewuste denken is het kortetermijngeheugen. Het onderbewustzijn gaat over onze gedragingen, overtuigingen, gewoontes, gevoelens en alles wat we hebben geleerd. Dat omvat maar liefst zo’n 90% van ons denken. Slechts 10% van ons denken is bewust: piekeren, zorgen maken, beslissingen nemen. Het onderbewustzijn reageert daarop; iedere gedachte creëert een gevoel. Als je denkt aan blije dingen kun je je blij gaan voelen. En dat geldt ook andersom. Suggestie is gewoon heel erg sterk. Het woord – geschreven of gesproken – is zo enorm krachtig, en daarmee kun je mensen helpen.

Hypnose is als de suggestie waarheid wordt

Elke hypnotiseur zal anders werken. Ik begin altijd met een paar ‘testjes’. Iedereen is tenslotte anders, en ik wil eerst weten of iemand heel visueel is ingesteld of bijvoorbeeld juist heel kinesthetisch (op gevoel) of auditief. Ik wil weten welk zintuig het sterkst gebruikt wordt omdat dit zintuig ook in het leven voor de meeste gewoontes heeft gezorgd. De een leert makkelijk door iets te zien en de ander door het te doen. Stel dat je heel visueel bent ingesteld, dan gebruik ik iets visueels in de suggestie omdat dat voor jou het makkelijkst is. Dat is al het begin van de hypnose; concentratie op hetgeen ik zeg, zonder dat je er teveel over gaat nadenken. Als ik zeg: ‘Denk aan een blauwe auto’, is het niet de bedoeling dat je gaat denken: ‘Maar ik vind rood mooier’.



Ga gewoon mee in wat ik zeg en laat los. Zo rechtlijnig is het. Het bewuste denken moet aan de kant en het onbewuste handelen moet het overnemen. We spreken van hypnose wanneer suggestie waarheid wordt; bijvoorbeeld als ik zeg dat je handen aan elkaar geplakt zitten en je kan ze inderdaad niet meer loskrijgen. Bewust weet je dat er geen lijm tussen zit, maar onbewust kun je het gewoon accepteren. Je gaat aan de 'ja maar'-fase voorbij en de suggestie wordt op dat moment waarheid.

Ons onderbewuste staat 24 uur per dag 'aan' en helpt ons dingen makkelijk te doen. Ons bewuste denken maakt het ons vaak moeilijk. Als ik je vraag om uit te leggen welke handelingen je verricht als je autorijdt – met je linkervoet, je rechterhand, je rechtervoet – dan wordt het ineens heel moeilijk. Alsof je weer je eerste rijles hebt. Je doet die handelingen zonder na te denken, door er bewust over na te denken wordt het moeilijk. Bij hypnose wil je zo min mogelijk te maken hebben met dat bewuste denken.

Zonder vertrouwen ontstaat er niets

Voorafgaand aan een sessie is er altijd een gesprek. Het is belangrijk een vertrouwensband te creëren. Als iemand bij mij komt en denkt 'wat een mafketel is dat', dan blijft er altijd weerstand in de sessie, dan houdt iemand het proces van hypnose als het ware tegen. Er moet een vorm van wederzijds vertrouwen zijn, eerder ga ik niet met iemand aan het werk. Dat is zelfbescherming maar ook bescherming voor de cliënt. Om dezelfde reden werk ik met kinderen alleen als de ouders erbij zijn. Het vertrouwen is iets waar ik in een intakegesprek aan werk.

'We kunnen altijd de hypnose nog de schuld geven'

We kennen hypnose natuurlijk ook uit de entertainment-wereld. Rasti Rostelli is daarvan misschien wel de bekendste. Zijn duistere, dominante voorkomen draagt natuurlijk bij aan het 'magische' element van zo'n show. En het showelement is iets waar je van moet houden. Maar ook hij kan niets beginnen zonder – letterlijk – vrijwilligers. Zonder vrije wil geen show, je moet mensen in je publiek hebben die mee willen doen. Ook in een show wordt niemand gedwongen, kán niemand gedwongen worden. Het is natuurlijk wel zo dat mensen naar zo'n show gaan om vermaakt te worden en dus vaak open staan voor wat er gaat gebeuren. Als hypnotiseur doe je een paar testjes in de zaal, en vraagt de mensen die het makkelijkst reageren op suggestie op het podium, om die vervolgens in een staat van hypnose te brengen. Maar nog steeds doen mensen geen dingen die ze niet willen doen. Als ze al gaan kakelen als een kip of schreeuwen als een aap, dan is dat omdat ze 'in een rol gaan'.

Mensen die gewoonlijk wat meer teruggetrokken zijn, zullen waarschijnlijk niet gaan dansen als Michael Jackson. Tenzij die persoon ineens besluit dat wel te doen. Misschien denken ze ineens: 'What the heck, ik doe het gewoon, we kunnen altijd hypnose nog de schuld geven!'

Niemand is overgeleverd aan grillen van hypnotiseur

Maar als zo'n show niets voor jou is, wil dat niet zeggen dat je niet geschikt bent voor hypnotherapie. De setting in een praktijk is natuurlijk totaal anders. Iedereen die normaal kan denken, bereid is instructies aan te nemen, kan in hypnose. We hebben het waarschijnlijk allemaal weleens meegemaakt; dat je in de auto zit en een lang stuk aan het rijden bent, en je je ineens realiseert: 'hé, ben ik hier al!' Of de deur achter je dicht draait, wegloopt en je ineens afvraagt of je de deur nou wel of niet hebt dichtgedraaid. Het bewuste denken en onbewuste handelen functioneren dan even gescheiden van elkaar. Dat is een staat van hypnose. Niemand is overgeleverd aan grillen van een hypnotiseur. Niet in een show, en zeker niet in een praktijk. Het gaat erom wat iemand wil en wat iemand per se niet wil.

Er is natuurlijk wel één belangrijk verschil tussen een show en een sessie in de praktijk. In een show kan ik iemand het getal 4 laten vergeten, in de praktijk laat ik iemand bijvoorbeeld vergeten dat chocolade lekker is. Bij de show moet ik die suggestie weer teruggeven, bij therapie niet. Dan laat ik die suggestie natuurlijk bestaan.

De drie grootste misvattingen over hypnose

Hypnose is slaap

Hypnose is geen slaap. Integendeel: het is een staat van concentratie en focus waarin je helemaal helder en alert bent maar openstaat voor suggestie.

Je moet helemaal relaxed en ontspannen zijn

Dat is voor hypnose niet nodig. Het gaat puur om concentratie en wat voor jou de beste manier is om iets aan te leren of af te leren.

Niet iedereen kan gehypnotiseerd worden

Een garantie geven is onmogelijk. Iemand die zich verzet, zal niet in hypnose raken. Je moet wel bereid zijn je bewuste denken even 'opzij' te zetten door simpele instructies op te willen volgen, maar iedereen kan in hypnose.

