



De ontwikkeling van 'de wil'
in de hypnotherapie

Herwaardering van 'de wil'

Kort na de Tweede Wereldoorlog is er een verandering gekomen in de manier waarop serieuze hypnotherapeuten hun cliënten in hypnose gingen brengen. In de zestiger en zeventiger jaren was deze omslag voltooid. Dit was de tijd van mondiale protestbewegingen tegen het gezag, zoals provo, hippies, seksuele vrijheid, strijd voor medezeggenschap in scholen en bedrijven, baas in eigen buik. Zelfs de oorlog in Vietnam en de komst van kruisraketten werden door een mondige massa gestopt of vrijdeld.

Zwakheid van willen is de belangrijkste ziekte van onzen tijd¹

Een veranderend tijdsbeeld

In dit tijdsbeeld veranderde ook de omgang met patiënt en cliënten. Vanzelfsprekende autoriteit werd niet meer geaccepteerd. Notabelen zoals artsen en leraren, maar ook Vadertje Staat en zijn tegenwoordigers konden niet meer rekenen op hun vanzelfsprekend gezag.

Zo trachtten artsen vol onbegrip hun bastion overeind te houden en therapeuten werden verdrongen door een garde van aanstormende jonge honden. De nieuwe lichte keurde al die oude autoritaire trekjes af; een nieuwe grondhouding en nieuwe technieken werden ingebracht. Het oude werd ten grave gedragen. Lang leve de nieuwe koningen en eindelijk ook koninginnen!

Deze omslag vond ook plaats in de hypnotherapie. De oude hypnotherapeut straalde een natuurlijk gezag uit en gaf mensen daardoor het gevoel dat hij met zijn persoonlijke macht zijn patiënt zijn wil oplegde.

Trance, hypnose en hypnotherapie

Hypnotherapie is een therapievorm die gebruikt maakt van de hypnotische trance. De hypnotische trance is een opgeroepen bijzondere staat van zijn; de trance. Nu is trance op zich niet zo heel bijzonder. De meeste mensen verkeren dagelijks in trance; soms kort, soms langdurig. Ze herkennen dit aan die momenten, dat ze 'even weg waren'. De ene persoon realiseert zich op de snelweg, dat hij al een heel eind verder is, dan hij dacht. De ander hoort het niet wanneer hij geroepen wordt. Ikzelf zie soms

dingen, die recht voor mijn neus bevinden, niet liggen. Als mensen zich iets niet kunnen herinneren, vallen ze soms even stil, en borrelt de oude herinnering als vanzelf omhoog. Reclame maakt gebruik van trancemomenten, omdat mensen door de trance net wat vatbaarder zijn voor goede ideeën, *suggesties*.

Trance is een raar goedje.

Er kunnen vreemde dingen gebeuren wanneer je in trance bent. Mensen zijn suggestibeler, vatbaarder voor goede ideeën, verloren herinneringen komen makkelijker omhoog, ze kunnen zelf hun lichamelijke processen beïnvloeden, eenworden met de fantasie van hun verlangens in dagdromen enzovoort.

Dit zijn geweldige gereedschappen om mensen te helen en nieuw gedrag aan te leren. Het therapeutisch gebruiken van een opgeroepen trance is *hypnotherapie*.²

Een stukje geschiedenis

De Franse Markies de Puységur ontdekte op 4 mei 1784 dat een ongeletterde boer, die hij magnetiseerde, er nogal apart bij kwam te zitten. Het verhaal gaat dat hij de man vroeg: "Wat is er met jou aan de hand?" Waarop de man hem precies vertelde wat hem mankeerde. De Puységur realiseerde zich dat dit bijzondere antwoord waarschijnlijk voortkwam uit de bijzondere 'staat van zijn' waar zijn patiënt in verkeerde. Hierop besloot hij deze zijnsstaat vaker, ook bij anderen, op te roepen om daar dan mee te experimenteren. Door het succes kreeg zijn werkwijze een grote faam en veel anderen gingen ook gebruik maken van zijn bijzondere vinding. Zo voerde de Franse chirurg Cloquet voor het eerst op 12 april 1829 een pijnloze borstamputatie uit waarbij de patiënt verdoofd werd door middel van hypnose. Later werden medio 19e eeuw vele operaties door de artsen Eliotson en Esdaile³ beschreven waarbij hypnose als anesthesiemiddel werd gebruikt.⁴ Zij gebruikten hiervoor dezelfde techniek die Puységur ook al gebruikte, de magnetische passes. Met de komst van moderne anesthesiemiddelen verdween het gebruik van hypnose in de operatiekamer gro-

¹(Lévy, 1900, p. 92)

²Wat hier in enkele zinnen wordt gedefinieerd wordt, samen met vele technieken, uitgebreid beschreven in het Handboek Hypnotherapie (Olgers, Handboek Hypnotherapie, 2012-06).

³(Esdaile, 1846)

tendeels. Tegenwoordig is hier echter weer een groeiende belangstelling voor.

In de tijd van Eliotsen en Esdaile kreeg deze zonder opgeroepen zijnsstaat in 1843 een naam: hypnose.⁵ Zoals opgeroepen trance wordt vanaf dat moment *hypnose of hypnotische trance* genoemd. Wanneer de hypnotische trance bewust ingezet wordt om mensen mee te behandelen, zijn we dat later hypnotherapie gaan noemen. Het proces van het oproepen van hypnose ging men *inductie* noemen.

In deze tijd ontwikkelden zich naast de passes, het maken van strijkbewegingen vlak boven het lichaam van een patiënt, ook andere technieken. Zo was daar een heftige inductie van de priester en filosoof Di Faria. In de periode van 1813 tot 1816 demonstreerde hij dat je mensen niet alleen door passes in een heel diepe trance kunt krijgen, maar ook door indringend het woord 'slaap' uit te spreken. De trance was daarbij zo diep, dat Di Faria daarmee allerlei smaak- en geursensaties, verlammingen en ongevoeligheden op kon roepen.⁶

Svengali en de macht van de hypnotiseur

Naar alle waarschijnlijkheid heeft Di Faria als gero-mantiseerd voorbeeld gefungeerd voor het boek *Trilby* van George Du Maurier⁷ uit 1894. Dit boek werd 1931 onder de titel Svengali verfilmd. Het boek gaat over een jong meisje dat in de klauwen valt van de hypnotiseur Svengali. Zij kon onder hypnose prachtig zingen. Daarom exploiteerde hij haar tot zijn willoze marionet. Hierna volgde nog vele boeken, films, stripverhalen en tekenfilms die dit beeld van magie en gevaar in stand hielden. De dominante, overredende persoonlijkheid van Di Faria en de kwalijke macht van Svengali stonden aan de bron van een wijdverbreid misverstand over hypnose. Het idee dat de hypnotiseur sterker is dan zijn subject en deze zijn wil oplegt, werd vanzelf ge-

meengood. Het spreekt vanzelf dat deze uitstraling niet meer paste bij de tijdgeest van na de Tweede Wereldoorlog.

Alles dat leek op *beïnvloeding* was onacceptabel. Elke vorm van beïnvloeding door middel van 'macht' was uit den boze, ongeacht de redenen waarvoor! De ouderwetse hypnotiseur werd dus onacceptabel. Hij gebruikte immers zijn energie om zijn patiënt te sturen. In feite zette hij een energetisch beeld voor zijn patiënt neer en duwde hem met zijn wilskracht die kant op. Het was alsof zijn patiënt helderziend oppikte wat er van hem verwacht werd. De helende suggesties kwamen dan tijdens een diepe hypnotische slaap bij hem binnen, waarna hij ze gemakkelijk op volgde.⁸

Een dergelijke werkwijze 'kon' niet langer. Hypnotiseurs, hypnotherapeuten kwamen plotseling in een kwaad daglicht te staan. Goedbedoelende hypnotherapeuten ontkenden (terecht) dat dominantie en autoriteit de kern van hun vak was. Uiteindelijk hield hun werkwijze geen stand en veranderde de hypnotherapie. De hypnotherapie werd steeds minder dominant en naar de buitenwereld toe werd ontkend dat autoriteit en 'de wil' iets met hypnose te maken hadden. En zoals we zullen gaan zien maakte dit plaats voor een werkwijze die beter bij de geest van de tijd paste.

De oude vormen van hypnose werden dus overboord gezet. Op een enkeling na werd er geen gebruik meer gemaakt van de magnetische passes, de schrik die Di Faria opriep. Ook de populaire fascinatie-inductie waarbij de hypnotiseur zijn cliënt strak in de ogen kijkt wordt overboord gegooid. Het vooroordeel dat na Svengali ontstaan was, dat de hypnotiseur in staat was zijn cliënt van alles tegen zijn zin in te laten doen, verdween. Het maakte plaats voor de overtuiging dat elk mens zou beschikken over een krachtig eigen innerlijk systeem dat

⁴In het handboek *Medische Hypnotherapie* wordt hypnose en pijnbestrijding in de tegenwoordige tijd uitgebreid beschreven (Olgers, *Medische Hypnotherapie*; behandeling met behulp van hypnose van klachten als migraine, astma, hoge bloeddruk, allergieën en PDS, 2012-08, pp. 135-236).

⁵(Braid, 1843)

⁶(Vijselaar, 2001, p. 141)

⁷(Maurier, 1894)

⁸Deze alinea is afkomstig uit het concept van een nieuw boek dat ik aan het schrijven ben

elke moreelverwerpelijke suggestie afwijst. Deze aanname bleek echter geen stand te houden. In 1989 verpletterde Robert Temple deze stellingname met vele gedocumenteerde bewijzen.⁹

Nieuwe wegen

Nieuwe wegen werden ontdekt. Zo introduceerden in 1981 de uitvinders van de NLP, Richard Bandler en John Grinder een nieuwe inductie; de 'volgen en leiden' inductie.¹⁰ Ze ontwikkelden deze inductie na het uitgebreid bestuderen van de technieken van Milton Erickson.

Deze techniek om mensen te hypnotiseren sluit prachtig aan bij het nieuwe tijdsbeeld. De cliënt is niet langer het slachtoffer van een autoritaire hypnotiseur. De hypnotiseur maakt een enorme ommezwaai; hij *stemt zich af* op zijn cliënt¹¹. Dit geeft de cliënt het gevoel dat er iemand is die hem ziet en *begrijpt*. Een dergelijke therapeut wil hij maar wat graag volgen. Dit noemen we *rapport*. Op een gegeven ogenblik is er zoveel rapport, dat de therapeut rustig aan stopt met het afstemmen, al blijft hij zijn cliënt wel goed in de gaten houden. Hij gaat nu *leiden*. Wanneer hij dit goed doet, zal de cliënt ook makkelijk meegaan in de routes die de hypnotiseur hem dan voortvoert. Dan is zijn cliënt in *hypnose*. Een mooiere inductie bestaat niet, De hedendaagse hypnotiseur overdondert zijn cliënt niet meer met zijn wil en persoonlijke kracht. Toch krijgt hij het voor elkaar dat de cliënt 'vrijwillig' doet wat hem voorgeschoteld wordt.

Hij geeft zijn cliënt het gevoel dat deze zelf alles in de hand heeft. Toch is het de hypnotiseur die van het begin af aan dit hele proces bestuurt; van afstemmen, via het volgen tot het leiden. Het lijkt erop dat de autoritaire hypnotiseur van vroeger plaats heeft gemaakt voor een slimme therapeut.

Een kind en zijn badwater

Het is een goede zaak, wanneer een vak met zijn tijd

meegroeit. Het is jammer wanneer hiervoor mogelijke goede kwaliteiten geamputeerd worden. Het lijkt erop dat we met het badwater ook een kind weg hebben gegooid.

Inducties als de magnetische passes en de fascinatie inductie zijn vrijwel verdwenen. Er zijn wat hypnotiseurs die iets doen in de stijl van Di Faria. Zij doorbreken een automatisch patroon hetgeen verrassing en schrik veroorzaakt. In de leegte die er dan even is nemen ze de 'besturing' van de cliënt over.¹²

Ik vind het al jaren heel jammer, dat mijn vak geen erkenning meer geeft aan kwaliteiten uit het verleden. Vandaar dat ik op zoek ben gegaan naar de essentie van deze antieke werkwijzen, in de hoop deze naar de tegenwoordige tijd te kunnen vertalen.

Een belangrijk verdwenen aspect is 'de wil' van de hypnotiseur. Had zijn wil nu wel of geen invloed op het in hypnose brengen?

Met deze vragen in mijn achterhoofd onderzocht ik samen met enkele collega's de invloed van 'de wil' op het in hypnose brengen van iemand. We gingen tegenover elkaar zitten en keken elkaar aan met de intentie (wil) dat de ander diep in hypnose zou gaan. Beoordelingen zou de een en dan de ander een zwijgende hypnotiseur zijn.

Ik stelde me voor dat mijn collega weg zou zakken in een diepe hypnotische trance. Ik wist dat zeker en vastberaden straalde ik deze zekerheid naar hem uit. Ik voelde hoe mijn vastberadenheid via mijn ogen en mijn lichaam bij mijn collega terecht kwam.

Toen de oefening afgelopen was, rapporteerde hij dat hij voor zijn gevoel in een diepe hypnose was terechtgekomen en een deel van zijn lichaam niet kon bewegen.¹³

Als kind van de anti-autoritaire periode voelde ik me gefascineerd en enthousiast over het gebeuren.

⁹ (Temple, 1989). In 1993 schreef ik over dit onderwerp in het tijdschrift Prana een artikel (Olgers, Misbruik van Hypnose, 1993).

¹⁰ (Bandler & Grinder, 1981, pp. 5-136)

¹¹ De 'patiënt' is inmiddels 'cliënt' geworden.

¹² Bijzonder genoeg zien we het gebruik van deze technieken weer terugkomen. Omdat we nu midden in een kennelijk nieuwe fase staan, is het niet duidelijk wat de achtergrond daarvan is. Misschien is het omdat we gewend zijn dat alles sneller en met minder inspanningen gebeurt, waardoor men kiest voor uiterst beperkte opleidingen of geen tijd wil verliezen en iemand snel de hypnose in wil drukken. Ook is het mogelijk dat de mens van tegenwoordig meer verlangt naar leiding van buitenaf. We zullen het over een paar decennia weten.

Ik raakte ervan overtuigd, dat ‘de wil’ een enorme invloed kan hebben op het hypnotiseren, maar ook op allerlei andere aspecten van de therapeutische en begeleidende praktijk!

Het inzetten van ‘de wil’ was dus geen oude theatrale onzin van de oude meesters. Het werkte. Het was krachtig!

Hierdoor begon mij bij een nieuwe realisatie te groeien. ‘Macht’ betekende voor de goede therapeuten en hypnotiseurs niet anders dan een middel om ‘ervoor te zorgen dat iets dat gebeuren moet, ook gebeurt’. Vanuit onze vooroordelen zagen wij daarvan alleen het monddood makende aspect en gingen er gedachteloos vanuit dat deze ‘macht’ altijd negatief zou zijn.

Wanneer de hypnotiseur op verzoek van zijn cliënt echter ‘macht’ uitoefent door het gebruik van zijn ‘wil’ zou dat weleens heel positieve vorm van beïnvloeding kunnen zijn. Uiteindelijk kiest de patiënt in *vrijheid* voor een behandeling. De therapeut gebruikt al zijn vaardigheden en kwaliteiten om zijn patiënt zo snel en goed mogelijk te genezen. Wanneer de patiënt instemt met een energetische *beïnvloeding* door een therapeut die hij vertrouwt, is dit natuurlijk prachtig. Op een mooie manier wordt zo gebruik gemaakt van ‘macht’ en ‘de wil’.¹³

De kern van de macht ligt bij de cliënt, en een normale hypnotherapeut werkt evenals Markies De Puységur in 1784 nog steeds ten dienste van zijn cliënt.

De wil in de praktijk: beïnvloeding door intentie

Enthousiast geworden vervolgde ik mijn zoektocht, en vroeg me af: “Hoe kun je als therapeut/hulpverlener in de tegenwoordige tijd nog steeds gebruik maken van ‘de wil’?”

Wanneer deze vraag vertaald wordt als ‘*beïnvloeding door de intentie van de therapeut*’, wordt het meteen een ander verhaal. Zoals we al zagen klopt

de cliënt zelf voor hulp aan bij de hypnotherapeut. Hij wil graag dat zijn gedrag en onderliggende drijfveren zo beïnvloed worden dat hij gelukkig kan verder leven. Natuurlijk wil hij dat zijn therapeut daarbij ook de intentie heeft, om dit te laten gebeuren. Waarom zou je anders in een intake ingaan op de essentie van de klacht en het door de cliënt gewenste einddoel?

In dit licht wordt het belangrijk dat therapeut de kracht van zijn ‘wil’ inzet voor de groei of heling van zijn cliënt. Dit is dan een van de drijvende krachten waarmee de therapeut zijn cliënt ondersteunt om op een bij hem passende manier het gewenste einddoel te bereiken.

Er zijn verschillende manieren waarop hij gebruik kan maken van ‘de wil’ in zijn behandeling en begeleiding.

- De therapeut/begeleider gelooft krachtig in het positieve effect van zijn handelen.
- De therapeut zorgt ervoor dat zijn cliënt hem hierin volgt.
- De cliënt leert zelf zijn eigen wil te gebruiken om het gewenste doel te bereiken.

De therapeut/begeleider gelooft krachtig in het positieve effect van zijn handelen

De therapeut gelooft er zelf in, dat zijn handelen ook daadwerkelijk het gewenste effect heeft, waardoor de cliënt zijn doel bereikt.

Dit is niet zomaar een zin die ik nu verzin. Dit werd al in 1828 geschreven door Deleuze¹⁵, een van de belangrijke oude meesters en grondleggers van de moderne hypnotherapie: “Deze geschiktheid bestaat uit eene wel beradene inspanning ... die ons tot hem trekt, en uit een in onze magt staand vertrouwen, hetwelk ons geenen twijfel overlaat, of wij zullen er in slagen, om verlichting aan te brengen.”

Hij schrijft hier dat de hypnotiseur vol vertrouwen

¹³Dit laatste is een van de vele bijzondere verschijnselen die tijdens de hypnose spontaan kunnen voorkomen en met een simpele suggestie of spontaan ook weer verdwijnen. We noemen deze verschijnselen trancefenomenen.

¹⁴Zie voetnoot 8.

¹⁵(Deleuze, 1828, pp. 314-315)

alle zekerheid uitstraalt die zijn cliënt zal doen opknappen.

Mijn ervaring is dat, wanneer ik er zelf zeker van ben, mijn behandeling succesvol zal zijn, de kans heel groot is dat deze dat ook is. Helaas is het omgekeerde ook het geval. Wanneer ik twijfel of het mij of mijn cliënt zal lukken, is het slagingspercentage absoluut minder.

De therapeut zorgt ervoor dat zijn cliënt hem hierin volgt

Dit lijkt heel veel op de aloude 'wil' van de therapeut. De cliënt is bij de therapeut om zijn doel te bereiken. Nadat hij samen met de therapeut de weg daarheen heeft afgesproken, laat hij het stuur over aan het vakmanschap van de therapeut. Hij volgt hem. De therapeut 'straalt' daarbij ook de energie van zijn wens (de wil) uit dat zijn cliënt hem ook volgt.

Uiteraard is het hierbij ook van belang, dat de cliënt vertrouwen in de therapeut heeft. Zo schreef de Amsterdamse zenuwarts Koster¹⁶ in 1926: "Maar van het allergrootste gewicht is ten slotte het vertrouwen dat de patiënt in den dokter heeft en het geloof dat deze hem in slaap zal brengen. Is dit geloof groot genoeg, dan kan de hypnose intreden, ook al zijn alle andere factoren ongunstig."

De cliënt leert zelf zijn eigen wil te gebruiken om het gewenste doel te bereiken

In de praktijk kan het voorkomen dat een cliënt zelf geen stap lijkt te willen zetten om ook echt te veranderen. Ik noem dit 'stoplicht momenten'. Alles is er klaar voor om wanneer het stoplicht op groen springt, ook daadwerkelijk in beweging te komen. Alleen, de cliënt blijft als aan de grond genageld staan. Hier ontbreekt het waarschijnlijk aan 'de wil' om daadkrachtig in beweging te komen. Wanneer de therapeut zijn cliënt traint om de 'macht' over zijn eigen leven op te pakken doordat de cliënt zijn 'wil' leert in te zetten, zou dat probleem weleens opgelost kunnen zijn.

Zijn therapeut doet er dan goed aan om te werken met 'de wil' van zijn cliënt, zodat deze zelf de verantwoordelijkheid neemt om doelgericht op zijn einddoel af te stappen.

In 1903 schrijft Riko¹⁷: "De wil brengt de magnetische uitstraling in werking en bezit het vermogen haar eene bepaalde richting te geven", ofwel het inzetten van 'de wil' geeft richting en zet de cliënt in beweging.

Dit sluit aan bij een van de aloude energiewetten; energie volgt gedachten/aandacht. Hoe krachtiger 'de wil' is waarmee de therapeut/begeleider zijn cliënt benaderd, hoe effectvoller hij zal zijn. Men weet al lang, dat het inzetten van de wil een krachtig effect kan hebben.

Ontwikkelen van de wil

Het is mooi te zeggen dat de behandelaar of begeleider zijn 'wil' in moet zetten. Maar is de gemiddelde therapeut of coach dan ook gelijk in staat om doelgericht zijn 'wil' in te zetten. Is hij getraind genoeg? Om 'de wil' te trainen hoeven we het wiel niet opnieuw uit te vinden. De oude meesters waren hier zeer bedreven in en beschreven ook vele oefeningen om 'de wil' te trainen.

Een aantal oefeningen zijn in 1932 door Djorghi¹⁸ beschreven. Hij maakt de lezer duidelijk, dat 'de wil' iets is dat getraind moet worden. Wanneer de wil onvoldoende getraind is, wordt de therapeut afgeleid door allerlei bijzaken. Als voorbeeld vraagt hij iemand te besluiten om naar een schilderij aan de muur kijken. De bedoeling is dat hij dit besluit onverbiddelijk handhaaft: "Er is niets dat uw wil belemmert in het volvoeren van deze handeling. Doch nu stort er achter u een muur in, met veel geraas natuurlijk." Dan komt het dilemma. De wil zegt te blijven kijken naar het schilderij. Vanuit het onderbewustzijn komt er een vage angst omhoog dat er van alles zou kunnen gebeuren. Ik denk dat Djorghi gelijk heeft: "Uw ongeoefende wil bezwijkt voor den aandrang van het onderbewustzijn en snel draait ge

¹⁶(Koster, 1926, p. 34)

¹⁷(Riko, 1903, p. 25)

¹⁸(Djorghi, 1932, pp. 48-78) Dit boek kwam uit in dezelfde reeks van Djorghi als waar ook het boek 'Hypnotisme' in verscheen.

uw hoofd om." Hij stelt zich dan voor dat de afgeleide kijker ter verontschuldiging aan zal voeren, dat zijn aandacht werd afgeleid. Djorghi repliceert dan: "Neen, het is uw zwakke wil."

Als afronding van dit artikel volgen hier enkele van oefeningen van Djorghi. Zijn oefeningen hebben tot doel dat iemand zijn zelfcontrole kan versterken en zijn aandacht krachtig leert richten op wat hij wil doen. Hiermee wordt de innerlijke kracht waarmee hij zijn gedachten kan richten op andere dingen aangeleerd.

In de eerste oefening laat Djorghi je ontdekken dat de eerste stap die hiervoor nodig is, de concentratie, flink wat training vereist. Al doende leert men. Ook de wiskundige leerde in kleine stapjes en ook die begon met $1 + 1 = 2$.

De eerste twee oefeningen trainen de controle over onwillekeurige lichamelijke processen. Hierbij kun je denken aan trillende handen, spiertrekkinkje in het gezicht of onwillekeurige bewegingen van de benen.

Stilzitten

Vorbereiding:

- Zorg er voor dat niemand je kan storen.
- Ga in een gemakkelijke stoel zitten.
- Leg je armen ontspannen op de stoelleuning.
- Laat je hoofd rusten op een kussen.

Opdracht:

- Blijf vijf minuten bewegingsloos zitten.
- Bedwing de neiging om op te staan of te bewegen.

Herhaal deze oefening dagelijks tot je 15 minuten stil kunt zitten,

Het neveneffect zal zijn, dat je tegelijkertijd leert om allerlei onwillekeurige bewegingen te stoppen.

Stilhouden van uitgestrekte ledematen

- Ga opnieuw in de stoel zitten.
- Strek je rechterarm voor je uit, met het doel hem minstens vijf minuten doodstil te houden.
- Controleer dit door met je oog langs je arm te kijken naar bijvoorbeeld een punt op de muur.
- Je zult ontdekken, dat je arm gaat trillen en

bewegen.

- Na enige oefening zul je ontdekken dat je je arm vrijwel stil kunt houden.
- Hierna doe je hetzelfde met je linkerarm.
- Ten slotte ga je op je rug liggen en doe je dit met het beide afzonderlijke benen.

De volgende oefening traint je wil om geconcentreerd te blijven en je niet af te laten leiden door allerlei opborrelende gedachten of onbelangrijke zaken die uit de buitenwereld je aandacht trekken.

Concentratie op een horloge

- Leg je horloge en een pen en papier voor je neer. Besluit dan dat je een minuut alleen met je aandacht bij het horloge zult zijn. Elke keer dat je gedachten afdwalen of dat je afgeleid wordt, zet je een streepje op het papier.
- Neem het jezelf niet kwalijk wanneer je vel papier vol met streepjes komt te staan. Alle begin is moeilijk.
- Herhaal deze oefening net zo lang tot er maar twee of drie streepjes op het papier staan. Al kan dat weken of maanden duren, er zal vooruitgang komen.

Je zult langzamerhand gaan merken dat er ook iets verandert. Djorghi zegt daarover "De onrust van de door elkaar schietende gedachten verdwijnt. Gevoelt, dat uw overwegingen koel en klaar worden. Uw gedachten worden geleid door uw wil en niet meer door het grillige spel van onderbewustzijn en toevaligheden."

De laatste oefening is de basis van de training om uiteindelijk doelgericht bezig te zijn met een cliënt.

Beschrijving van het object

- Als tweede optie kun je jezelf trainen door geconcentreerd alle aandacht te richten op een object.
- Je vertelt jezelf nu 5 minuten lang, zonder je aandacht te verplaatsen naar andere dingen, alles wat je waarneemt, weet en ervaart over dat object.

- Blijf bewust bezig en laat je niet afleiden door andere dingen of door andere gedachten, dan over het object waar je naar kijkt.

Slotwoord

Wanneer je dit nu gedaan hebt en het is gelukt, dan beschik je over de kwaliteit dat je 'de wil' in kunt zetten gedurende je werk als therapeut of begeleider. Jouw intentie wordt daardoor krachtiger, hetgeen je uitstraalt naar je cliënt. Op deze manier beïnvloed je je cliënt krachtig om de door hemzelf gestelde doelen te bereiken!

Bibliografie

- Bandler, R., & Grinder, J. (1981). *Trance-formations: neuro-linguistic programming and the structure of hypnosis*. Moab, Utah: Real People Press.
- Braid, J. (1843). *Neurypnology, or the Rationale of the Nervous Sleep*. Londen: John Churhill.
- Deleuze, J. (1828). *Praktisch onderrigt nopens het dierlijk magnetisme*. Rotterdam: T.J. Wijnhoven Hendriksen.
- Djorghi. (1932). *Persoonlijk magnetisme. Een leerboek voor zelfbeheersching en ontwikkeling van geestelijke kracht*. Amsterdam - Soerabaia: N.V. Gebr. Graauws's Uitgevers-maatschappij.
- Esdaile, J. (1846). *Mesmerism in India and its Practical Application in Surgery and Medicine*.
- Koster, S. (1926). *Hypnose in de geneeskunde*. Amsterdam: Koloniale Boek Centrale.
- Lévy, P. (1900). *De Wil, verstandelijk ontwikkeld en toegepast als geneesmiddel*. Amsterdam: C.L.G. Veldt.
- Maurier, G. D. (1894). *Trilby*. Londen: Osgood, Mcllvaine.
- Olgers, J. (1993). *Misbruik van Hypnose*. Prana, 75,8-13. Opgehaald van <http://josolgers.nl/literatuurjos>
- Olgers, J. (2012-06). *Handboek Hypnotherapie*. Houten: Zwerk.
- Olgers, J. (2012-08). *Medische Hypnotherapie; behandeling met behulp van hypnose van klachten als migraine, astma, hoge bloeddruk, allergieën en PDS*. Houten: Zwerk.
- Riko, A. (1903). *Handboek ter beoefening van het Magnetisme, het Hypnotisme, de Suggestie, Biologie en aanverwante vakken*. 's Gravenhage: Boekh. v/h Gebr. Belinfante.
- Temple, R. (1989). *Open to Suggestion, the Uses and Abuses of Hypnosis*. Northamptonshire, England: Aquarian Press.
- Vijselaar, J. (2001). *De magnetische geest; het dierlijk magnetisme 1770-1830*. Nijmegen: Sun.
- Střelské Hořtice – Sedlo, 3 juli 2019

Jos Olgers

Jos Olgers bekwaamde zich als maatschappelijk werker in hypnotherapie en voice dialogue. Hij geeft al ruim 30 jaar les en training in deze vakken, waarvan 15 jaar als directeur van de TranceArt Academie in Den Haag. Hij is auteur van onder andere 'De Binnenwereld Spreekt' en 'Afvallen met Hypnotherapie', en is erelid van de Nederlandse Beroepsvereniging Van Hypnotherapeuten. www.josolgers.nl