

Aanvullende teksten in de 4^e druk van het Handboek Hypnotherapie (2024)

In de 4^e druk van het Handboek Hypnotherapie, zijn enkele kleine aanvullingen ten opzichte van de 3^e druk. Hierna volgen de wijzigingen.

Inhoud

Aanvullende teksten in de 4 ^e druk van het Handboek Hypnotherapie (2024)	1
3.3.2 Esdailestaat	1
8.7.2 Oefening om te verbinden met het doel	1
17.2.5 Epigenese	2
22.6 Zelfhypnose opnames	3

3.3.2 Esdailestaat

In de eerste helft van de 19e eeuw opereerde de arts James Esdaile mensen in India. Hij was hierin heel succesvol en bereikte betere resultaten dan zijn collega's. Esdaile gebruikte daarbij strijkbewegingen boven het lichaam om zijn cliënten gevoelloos te maken. Men noemt deze strijkbewegingen passes. Hierdoor gleden zijn patiënten als vanzelf in een diepe hypnotische staat, waardoor ze tijdens de operatie helemaal niets voelden. Deze staat noemde men later de Esdailestaat.¹

Mensen ervaren deze staat van zijn als zo ultiem gelukkig en euforisch, dat ze het liefst in deze staat zouden willen blijven. Dat lijkt soms ook te gebeuren. De therapeut haalt ze dan, goed op hun afgestemd, uit deze staat. Zoals elke hypnotische staat, gaat ook de Esdailestaat vanzelf over in een natuurlijke slaap, waaruit iemand na verloop van tijd vanzelf weer wakker wordt. Het is niet duidelijk of Le Cron & Bordeaux met hun 50 puntsschaal met 'punt 50' de Esdailestaat voor ogen hadden.

De Amerikaanse hypnotherapeut Dave Elman onderzocht dit fenomeen samen met een aantal artsen.² Ze ontdekten dat wanneer iemand hen een pijnimpuls gaf, ze zich niet lieten storen wanneer ze in de Esdailestaat waren. De impuls werd zelfs volledig genegeerd, met als resultaat dat ze daardoor volledig onder narcose kwamen.

8.7.2 Oefening om te verbinden met het doel

In de praktijk kun je hierna gebruik maken van de volgende korte oefening, waarmee de cliënt zich verbindt met zijn doel.

- Doel laten opschrijven
Wanneer je cliënt het gevonden doel letterlijk opschrijft, versterkt dit bijna altijd het innerlijk besluit.
- Hoe ziet het doel er daarna uit
De kans is groot, dat door het opschrijven het doel nog preciezer en concreter wordt. Wanneer dat het geval is, schrijft hij het nogmaals op.
- Briefje op hoofd, hart en buik: verbinden met het doel

¹ De Esdailestaat wordt besproken in *Medische Hypnotherapie (band I)* (Olgers, 2023-I: 43-63 (§ 2.7)). Hierin staat ook een voorbeeld van deze behandeling door Esdaile (Olgers, 2023-I: 29-33 (§ 2.2.3)).

² Elman, 1970: 129

Als volgende stap begeleid je je cliënt in het zich verbinden met dit doel.

- Hierbij laat je je cliënt het handgeschreven briefje achtereenvolgens op zijn hoofd, hart en buik leggen. Op deze plekken laat hij de inhoud van het briefje resoneren. Hij voelt dan bij zijn hoofd, hart en buik nauwkeurig hoe dit voelt. Heel vaak geven deze verschillende plekken ook verschillende fysieke sensaties.
 - Hij beschrijft deze lichamelijke en emotionele gevoelens hardop.
 - Wanneer het op elke plek goed voelt, legt hij het briefje achtereenvolgens opnieuw op het gebied van zijn hoofd, hart en buik. Dit is dan het moment waarop elke plek zich met dit doel verbindt.
- Verandert er dan iets?
 - Wanneer dit nog steeds goed voelt, is je cliënt klaar voor de laatste stap.
 - Wanneer hij het gevoel heeft dat ergens iets toch nog moet veranderen, dan doet hij dat en beginnen jullie weer van voor af aan, totdat alles helemaal goed voelt.
 - Visualiseren van het uitvoeren en bereiken van het doel

Dit is het moment om de cliënt (liefst geassocieerd) de gewenste situatie, en de route erheen, te laten verkennen. Wanneer alles goed gaat, doet hij dit een tijdje als huiswerkopdracht.

17.2.5 Epigenese

Zoals we hiervoor al zagen kunnen oude trauma's, overtuigingen en denkpatronen door de ouders aan hun kinderen worden doorgegeven. Daar is niet zoveel voor nodig. Een ouder kan bijvoorbeeld ooit hoogtevrees hebben opgedaan. Wanneer zijn zoontje of dochtertje te dicht bij een balustrade komt, kan deze ouder met veel angst in de stem het kind terugroepen: "Niet doen! Dat is gevaarlijk! Straks val je dood!" Op deze manier geeft hij zijn angst door aan zijn kind. Dit is een veelvoorkomende manier waarop iemand angst van zijn ouders overneemt.

Er is nog een andere manier. Dit is een genetische overdracht. Tijdens trauma's of gedurende traumatische perioden kan het gebeuren dat een gen aan of uit gaat staan. Dit betekent, dat dat deze gen ineens gaat werken of juist ophoudt met werken. Hierdoor wordt iemand bijvoorbeeld ontvankelijker voor ziekten of stressgevoeliger.

Dit gebeurt niet alleen bij degene die ooit aan het trauma leed. Deze inmiddels aan- of uitgezette gen wordt ook aan diens nazaten doorgegeven. Zo kun je deze veranderde genen nog steeds aantreffen bij de nakomelingen van een getraumatiseerde overgrootvader. Ongewild geeft opa het 'epigenese trauma' dus aan zijn nakomelingen door en die weer aan hun kinderen.

Op deze manier kunnen de nakomelingen van degene die ooit een langduriger trauma meemaakten, ook lijden aan de effecten ervan; gewoon omdat het aangezette gen werd doorgegeven.

Onderzoekers troffen dit verschijnsel in diverse situaties aan. Men noemt dit *epigenese* (transgenerationele epigenetische overerving). Een goed gedocumenteerd voorbeeld tref je aan in de geschiedenis van het afgelegen plaatsje Överkalix in noordoost Zweden. Hier vonden tussen het eind van de 19^e en begin van de 20^e eeuw diverse grote hongersnoden plaats. Marcus Pembrey, een professor in de klinische genetica, toonde het verband aan tussen mannelijke voorouders en hun nakomelingen. Wanneer deze voorouders kort voor hun puberteit te maken kregen met een ernstige toename of afname van voeding, had dat bij hun nazaten een verandering tot gevolg in de sterftcijfers door hart- en vaatziekten of suikerziekte.³

³ Pembrey, Saffery, Bygren, 2014: 563-572; Woelderens, B. van, 2021: 67-72.

Dit is een van de vele voorbeelden, dat het effect van een trauma genetisch aan het nageslacht kan worden overgedragen. Voorouderregressie kan behulpzaam zijn bij het oplossen van dit trauma op de voorouderlijke lijn.

22.6 Zelfhypnose opnames

Op het eind van § 22.6:

Het maken van een geluidsopname⁴

Mijn ervaring is dat een geluidsopname niet veel langer dan een half uur mag duren. Anders hebben mensen er geen tijd voor. Een half uur opname beslaat ongeveer drie A4'tjes.

Het doel van elke opname is dat de therapeutische suggestieve tekst zo opgenomen wordt, dat deze een optimaal effect kan hebben. Dit betekent dat de sfeer die je neerzet het doel van de sessie en de sessieonderdelen moet ondersteunen. Hiernaast zorg je ervoor, dat de opname voor je cliënt goed verstaanbaar is, zodat deze in trance raakt wanneer jouw stem langzamer gaat. In feite is dit de essentie van het aloude 'volgen en leiden' van Bandler en Grinder. De opname is dus qua geluidskwaliteit, spraak en taal gemakkelijk verstaanbaar.

Om dit te bewerkstelligen, kun je letten op de volgende elementen:

- **Tranceopwekkend:** Roep bij de toehoorder een zo effectief mogelijke hypnotische staat op. Wanneer dit gebeurt, spreekt de therapeut de opname vaak in wanneer hij zelf ook wat in trance is. Het is dan net alsof de trance-energie overgedragen wordt aan de cliënt.
- **Rapport:** Heeft de toehoorder het gevoel dat de therapeut hem “verleidt” om hem te volgen; neemt de therapeut zijn cliënt mee.
- **Volume:** Is het stemvolume voldoende en gevarieerd genoeg. Je hoeft niet te fluisteren om gehoord te worden... Spreek gewoon in een normaal volume, dan kun je nog variatie aanbrengen door plotseling zachter te praten.
- **Intonatie:** Maak je opname niet eentonig, zorg ervoor dat er voldoende en passende variatie in de intonatie van je stem zit.
- **Spreektempo en ritme:** Is er voldoende variatie in het spreektempo; vlot waar het vlot moet zijn, traag waar het traag moet zijn.
- **Ruimtes om suggesties uit te voeren:** Een stelregel is, dat wanneer je je cliënt vraagt iets te doen, dat je dat op dat moment zelf ook doet. Dat kan zijn ‘in- of uitademen’, maar ook het oproepen van een beeld of een gevoel. Wanneer jij dit zelf ook doet, geeft je je cliënt ook de tijd om je suggesties op te volgen en raak je hem onderweg niet kwijt. Bedenk dat in hypnose voor cliënten alles zelfs nog langzamer gaat dan in jouw bewuste waakwereld. Het gebruik van de ‘...’ in de tekst, is om aan te geven dat hier een extra rustpauze nodig is.
- **Muziek:** Vaak verkeren de hersengolven van iemand in hypnose in een wat rustigere staat. Dit kun je oproepen en versterken om een rustig muziek zacht op de achtergrond te laten meedraaien. Het muziekje moet dan op zich vrij oninteressant en zonder al te grote wendingen zijn. Als je muziek gebruikt, is deze neutraal en zo zacht dat je cliënt jou nog gemakkelijk kan verstaan.⁵

⁴ De tekst onder het kopje ‘Het maken van een geluidsopname’ is afkomstig uit het handboek *Afvalen met Hypnotherapie* (Olgers, 2019: 244-245). Zie voor het meegeven van een dergelijke opname (Olgers, 2019: 245-246).

⁵ Zie voor ondersteunende muziek § **Fout! Verwijzingsbron niet gevonden.** en (Olgers, 2019-1: 35-1), (Olgers, 2019-1).