



Workshop

Ericksoniaanse Hypnotherapie

Over Erickson en de Miltontaal leerden we tijdens onze opleiding. Anne Dijkmans vond dat zo boeiend, dat ze een workshop Ericksoniaanse Hypnotherapie volgde bij Jos van Boxtel in Nederland. Hoe het onbewuste niet alleen heel wat antwoorden heeft, maar vooral ook hoe we de cliënt daarbij kunnen brengen, vormde de rode draad tijdens twee boeiende dagen.

Anne Dijkmans

Jaren geleden, tijdens mijn opleiding tot I.V.-therapeute, kocht ik een tweedehands boek 'Hypnotherapie - Het gebruik van taal volgens de methoden van Milton H. Erickson'. Mijn interesse was gewekt tijdens de lessen NLP, waarin Bruno ons liet kennismaken met het Miltonmodel. Een

belangrijk aspect van dit model is het weglaten van informatie, het 'vaag' blijven. Ik herinner me nog pijnlijk goed hoe ik een examenvraag kreeg over Erickson en compleet de mist inging. Weglaten van informatie en vaag blijven, goed, maar er moest wel een geschikt antwoord komen

en dat bleef uit. Ik was dan ook verheugd dat ik, jaren na datum, een herkansing zou krijgen door een tweedaagse workshop Ericksoniaanse Hypnotherapie te volgen. Dat ik daar helemaal voor naar Driebergen vlakbij Utrecht moest, was een detail.

DAG 1

Verbaal bevestigen

Op zaterdag 13 mei zit ik op de trein naar Driebergen. Het wordt een lange, verwarrende reis met twee overstappen. Ik vraag me af of ik zo verstrooid ben door het vroege vertrek of doordat ik al lichtjes in trance ben geraakt, enkel door tijdens de rit de inhoud van de cursus te lezen. Het lukt me om tijdig in Driebergen aan te komen en ik maak kennis met Jos van Boxtel, onze docent. Jos is een rustige, innemende man die al ongeveer vijftien jaar lesgeeft. Met de nodige humor, zal later blijken. Ik monster mijn medecursisten, acht in totaal en allemaal Nederlanders. De negende cursist arriveert te laat en is, een beetje tot mijn opluchting, een Belg.

In de Ericksoniaanse hypnotherapie speelt het onbewuste een grote rol. In tegenstelling tot Freud zag Erickson het onbewuste van de mens als een schatkamer van positieve herinneringen, hulpbronnen en leerervaringen. Hij beschouwde het als een wijs, krachtig, onafhankelijk deel van de menselijke geest. Contact, rapport en samenwerking met het onbewuste zag hij als de kern van hypnotherapie. Het gaat er niet om het onbewuste te beïnvloeden, zoals in de klassieke hypnose die via het bewuste contact maakt met het onbewuste, wél om het onbewuste rechtstreeks uit te nodigen en ruimte te geven om een oplossing te creëren. In het onbewuste is immers alles aanwezig om een probleem op te lossen. Echter, cliënten weten dit vaak niet. Ze gaan bij de therapeut ook vaak door met het aanreiken van bewuste ideeën en houden

controle door te blijven denken en praten. De hypnotherapeut kan hen dan helpen de rol van het bewuste te verkleinen door op twee niveaus te communiceren: 1. het afleiden, verwarren of overbelasten van het bewuste, en 2. het uitnodigen, stimuleren en prikkelen van het onbewuste.

Jos start met ons te laten proeven hoe we het onbewuste kunnen uitnodigen. We maken groepjes van drie: cliënt, therapeut en observator. De opdracht is dat de cliënt aan een prettige ervaring denkt, hij gebruikt geen woorden. Tot het veilig voelt, met de ogen gesloten. De therapeut benoemt welke lichaamstaal en mimiek hij ziet, enkel door korte woordjes te gebruiken als: 'ja', 'oké', 'precies', 'juist', 'goed zo'. Hij past de grootte en intensiteit van zijn intonatie aan aan wat hij ziet. De observator kijkt mee.

Wanneer ik als cliënt aan de beurt ben, merk ik dat als ik de korte bevestigingen hoor, mijn ervaring dieper en rijker lijkt te worden. Ik voel me gehoord, omringd. Als therapeut merk ik op hoeveel ik eigenlijk zie, nu ik geen verhaal hoor en hoe geconcentreerd ik ben op de cliënt zelf.

Horen, zien, teruggeven

In een tweede oefening knopen we kleine gesprekken aan met elkaar. We luisteren naar wat de ander zegt en bevestigen onopvallend wat we zien. Dit is al iets moeilijker. Ik merk op hoe dominant taal is en het vraagt meer inspanning om tegelijk te luisteren en te bevestigen wat de ander laat zien. Wat we hier doen, is een aanzet tot duaal werken: horen wat de cliënt zegt, zien van wat er non-verbaal wordt getoond en dit simpelweg bevestigen.

Het onbewuste spreekt via het lichaam. Als we nu werkelijk zouden benoemen wat we zien, maken we dit onbewuste proces bewust en dat is niet altijd handig, leert Jos ons. Door wat er onbewust en non-verbaal getoond wordt enkel te accepteren en te verwelkomen, krijgt het onbewuste de boodschap 'er wordt op mij gereageerd', 'ik word gezien', 'ik krijg ruimte'. Ik glimlach. Dat zal ik nog wel vaker doen tijdens deze workshop.

Werken met Milntaal

Om het onbewuste nog verder uit te nodigen en te stimuleren is er meer nodig dan enkel bevestiging. Ik heb gemerkt dat het bewuste heel dominant is, graag met taal bezig is en nog liever de controle houdt. Als we het onbewuste nog meer uit zijn tent willen lokken, zal het noodzakelijk zijn om op een tweede niveau het bewuste af te

leiden, te verwarren of overbelasten. Dit kunnen we doen door gebruik te maken van Milntaal. Dit is een verzameling taalpatronen die Erickson gebruikte om trance op te wekken, onbewuste hulpbronnen te activeren en therapeutische veranderingen teweeg te brengen. Milntaal wordt gekenmerkt door:

- *Vage/abstracte termen: zoals vage zelfstandige naamwoorden als ontdekking, groei, kennis ... Vage werkwoorden als ontladen, ontwikkelen ... Vage referenties zoals iemand, ergens, ooit ...*
- *Indirect taalgebruik: directe suggesties worden indirect gemaakt door ze te verpakken in grotere zinsconstructies. Het bewuste denken wordt afgeleid door de verpakking waardoor het onbewuste de ingebedde suggestie kan opnemen.*
- *Implicatie: een belangrijke vorm van implicatie is de vooronderstelling. Bijvoorbeeld: 'Ik ben benieuwd hoe jij in trance kunt gaan'. Het bewuste houdt zich bezig met de hoe-vraag en niet met 'of het wel kan'.*
- *Koppelingen: koppelingen slaan een brug tussen een zintuiglijke waarneming, een algemene waarheid of concreet feit en een gewenste ervaring of toestand. Mensen gaan bijvoorbeeld op reis en ontdekken nieuwe dingen. Het eerste deel in deze zin is waar en wordt bevestigd, het tweede deel gaat mee door en is voor het onbewuste bedoeld. Koppelen kan door gebruik te maken van woorden zoals 'en', 'terwijl' en 'of'.*
- *Bovendien kan de therapeut ook nog analoog markeren. Dit doet hij door een korte pauze te nemen voor of een nadruk te leggen op bepaalde woorden om deze kracht bij te zetten.*

De bedoeling van Milntaal is het bewuste bezig te houden met taal zodat er verborgen, belangrijke boodschappen of suggesties ongehinderd naar het onbewuste door kunnen stromen. De kunst is termen te gebruiken die vaag genoeg zijn om de cliënt de gelegenheid te geven er voor hem een passende betekenis aan toe te kennen. Erickson was hierin een meester. Hij noemde het zelf ook wel 'being artistically vague'.

Oefening baart kunst

Het gebruik van Milntaal heeft diverse functies:

- beter volgen en leiden
- rapport versterken
- de bewuste geest afleiden
- verwarring creëren
- trance opwekken
- herinneringen opsporen
- verwerkingsprocessen stimuleren
- onbewuste hulpbronnen activeren
- toekomstvisie/doelen opwekken

Milntaal kan worden toegepast om bewuste weerstand te omzeilen en het onbewuste te prikkelen en maximale bewegingsruimte te geven. En dit in het gewone waakbewustzijn of in toestand van trance. Milntaal wordt vooral gebruikt in de hypnotherapie, maar kan bij elke vorm van therapie, counseling of coaching worden toegepast.

Tijdens het oefenen in kleine groepjes lopen we allemaal geregeld verloren in onze eigen zinnen. Jos bouwt de theorie doorheen de dag mooi op in stukjes en geeft ons allemaal veel zin om aan de slag te gaan. Maar het is niet evident om alles aan elkaar te rijgen en op een andere manier je zinnen op te bouwen. Het bewuste of

het onbewuste, op bepaalde momenten lijken ze bij mij wel allebei 'offline' en sta ik met mijn mond vol tanden.

Toch slaag ik er af en toe in een zin te construeren die al ergens op lijkt. Ik hoor mezelf tegen een medecursist/cliënt zeggen: 'Jij zit nu op deze stoel in deze ruimte en terwijl je mijn stem hoort kan je nu ontdekken hoe jij meer en meer in staat zal zijn om te ontspannen'. Voor de aardigheid geef ik hier nog een volwassen Miltonzin: 'Ik weet dat je in je leven een bepaald probleem hebt dat je op een bevredigende manier wilt oplossen en ik weet niet helemaal zeker welke persoonlijke hulpmiddelen je het meest effectief zou vinden om dit probleem op te lossen, maar ik weet wel dat je onbewuste beter dan jij in staat is om in je ervaringen naar precies dat hulpmiddel te zoeken'.

Bovenstaand voorbeeld geeft duidelijk aan hoe vaag het blijft voor het bewuste. Dat houdt zich bezig met de omslachtige verpakking en gaat bijvoorbeeld uitzoeken wat een 'bevredigende manier' is, terwijl het onbewuste hoort dat het ruimte krijgt en dat het een geschikt hulpmiddel voorhanden heeft. Dit wordt nog versterkt door gebruik te maken van de korte woordjes die we in het eerste deel oefenden en waarmee we de lichaamstaal van de cliënt en dus zijn onbewuste bevestigen.

Tot slot van de eerste dag geeft Jos nog een demonstratie hoe hij een medecursist via de Milntaal in een natuurlijke trance brengt. We zien hier duidelijk hoe het onbewuste zich meer en meer toont via kleine bewegingen van het lichaam en hoe de cliënt, gedragen door de woorden en de bevestigingen van Jos, zich meer

en meer ontspant. Het onbewuste is nu actief en in staat om zijn wijsheid te tonen. De antwoorden liggen in de cliënt. Dit, zegt Jos, gaan we de tweede dag van de workshop volop oefenen.

DAG 2

Natuurlijke trance

Op zaterdag 27 mei rijd ik voor de tweede keer naar Driebergen. Deze keer hoef ik slechts tot in Mechelen te sporen want ik kan van hieruit mee in de bestelwagen van T., de enige andere cursist uit België. De zon schijnt overvloedig en geeft ons een instant vakantiegevoel. Twee mensen in een busje op weg naar een buitenlandse bestemming. In Driebergen is er het fijne weerzien met Jos en de andere cursisten. We starten met het gebruikelijke rondje en het valt me op hoe enthousiast en blij iedereen is. Klaar om verder op avontuur te gaan in de wereld van de hypnotherapie.

Jos zet ons meteen aan het werk. Vorige keer liet hij ons zien hoe je een natuurlijke trance kan opwekken en verdiepen. Vandaag is het onze beurt. Het proces van iemand in hypnotische trance te brengen heet inductie ofwel trance-inductie. Enerzijds gebruiken we technieken die aansluiten bij de natuurlijke manier waarop de cliënt in het dagelijkse leven in trance gaat. Anderzijds stimuleren we het onbewuste van de cliënt om 'het over te nemen' waardoor de cliënt ervaart werkelijk in hypnose te zijn. Het verschil met klassieke hypnose is dat de cliënt zich niet overgeeft aan de therapeut maar aan zijn eigen

onbewuste geest. Om weerstand te vermijden, wordt het inductieproces vooral begeleid met indirecte suggesties.

Erickson ontwikkelde de zogenaamde natuurlijke trance-inductie. Hierbij wordt gebruik gemaakt van het gegeven dat trance een natuurlijk verschijnsel is dat in allerlei situaties optreedt. Spontane trance verschijnselen kunnen tijdens de sessie worden geobserveerd, bevestigd en versterkt waardoor de cliënt steeds meer in trance gaat. Signalen van beginnende trance zijn: verandering in het knippen van de ogen, verandering in ademhaling, ontspanning van de gezichtsspieren, staren van de ogen, minder beweeglijkheid, minder, langzamer of moeilijker praten.

Jos geeft ons de opdracht om inductietrance op te wekken en te verdiepen. De cliënt wordt gevraagd naar een hobby of vrijetijdsbesteding waarin hij een zekere focus heeft zoals bijvoorbeeld lezen of tekenen. We vragen de cliënt zich in te leven in zo'n bezigheid en kijken naar de non-verbale signalen die dan ontstaan. Deze signalen bevestigen we met de woorden als 'ja', 'juist' of 'oké' of door ze te imiteren. De trance die ontstaat door aan een hobby te denken, wordt zo door ons versterkt en gaat langzaam over in een hypnotische trance.

Observeren, accepteren, utiliseren

We verdelen ons opnieuw in groepjes van drie: therapeut, cliënt en observator. Ik zet me als eerste in de stoel van therapeut. Mijn cliënte kiest zwemmen. Ik nodig haar uit zich voor te stellen dat ze nu zwemt. Vervolgens begeleid ik

haar met ondersteunende zinnen en bevestig ik non-verbale verschijnselen met 'ja', 'juist' of 'oké'. Ik zeg dingen als 'En terwijl je langzaam van de ene kant naar de andere kant zwemt, merk je dat bijna als vanzelf meer en meer in een toestand van ontspanning komt. Hoe je als het ware op eigen kracht bijna automatisch aan de overkant komt. Je ervaart hoe vanzelfsprekend het lijkt om gedragen te worden door het water terwijl je van de ene naar de andere kant zwemt en weer terug, nietwaar?'. Terwijl ik haar verder begeleid, merk ik hoe mijn cliënte meer en meer ontspant en in natuurlijke trance raakt.

Dan suggereer ik een overgang van de hobby-trance in een hypnotische trance. Dit is een onderdeel van de opdracht. Ik zeg: 'Het is interessant om te ontdekken hoe deze focus geleidelijk overgaat in een toestand van natuurlijke trance'. Ik observeer haar tranceverschijnselen en bevestig deze. Vervolgens suggereer ik een boodschap of een geschenk van het onbewuste: 'Ik weet niet welke boodschap of geschenk je onbewuste voor je heeft en hoe dat bewust zal worden. Misschien in de vorm van een beeld, geluid woord, gevoel of ...' Na een tijdje rond ik de oefening af door een terugkeer naar de waaktoestand te suggereren: 'En als je onbewuste zo ver is, zullen dan die ogen vanzelf opengaan?'. En dan gebeurt het. Mijn cliënt komt niet terug in waaktoestand. Ik zie hoe zij probeert haar ogen te openen, maar dit lukt niet. Ik herhaal nog eens dat ze mag terugkeren naar waaktoestand maar ze blijft in trance. Wat nu? Er staan geen verdere instructies op het blad van Jos. Ik wissel enkele blikken met de observator. Die trekt ook zijn wenkbrauwen en schouders op.

Ik blijf rustig en krijg plots de ingeving om een andere boodschap naar het onbewuste te sturen: 'En als je dan als vanzelf de overkant hebt bereikt, til je jezelf op aan de rand van het zwembad en stap je uit het water'. Met enige tegenzin opent mijn cliënte haar ogen. Ik ben benieuwd naar haar ervaring. Ikzelf ben alvast onder de indruk van de kracht van het onbewuste en van wat taal vermag. Mijn cliënt vertelt dat ze inderdaad niet terug wilde keren. Ze voelde zich heel ontspannen, een toestand die ze normaal gezien heel moeilijk kan bereiken. Ze genoot hier zo van dat haar onbewuste niet thuis gaf toen ik vroeg om terug te keren naar waaktoestand. De boodschap die haar onbewuste voor haar heeft, was dan ook 'tijd voor ontspanning'. Dat is duidelijk. Ondertussen is Jos bij ons komen zitten en luistert geamuseerd naar onze ervaringen. Hij noemt de drie principes bij Ericksoniaanse hypnotherapie; observeren, accepteren, utiliseren. Je kan alles gebruiken. Alles is goed. In dit geval een cliënt die probeert om de ogen te openen en daar niet in slaagt. Je zou kunnen zeggen: 'En terwijl je probeert je ogen te openen kan het onbewuste verder gaan met wat nodig is'. Of: 'Probeer maar verder met je ogen te openen en tot die tijd kan je nog profiteren van wat je onbewuste je nog wil meegeven'. Jos zegt: 'wees krachtig' of 'beïnvloed goed'. Hiermee geeft hij aan dat je als therapeut de cliënt volgt en tegelijk de touwtjes in handen neemt.

Ook ik verzeil in de stoel van cliënte. Terwijl ik me inbeeld dat ik lees, merk ik dat ik via de begeleidende woorden meer en meer in mezelf zak. Toch merk ik dat mijn bewuste alert blijft. Als de therapeut zijn zin begint met 'Misschien

denk je nu ...'. Ik schiet meteen even in mijn ratio. Tja, het woord 'denken'. Of wanneer de therapeut te suggestief is over wat ik lees. Als hij spreekt over personages terwijl ik in gedachten een filosofisch werk lees. Toch lukt het om me te laten meenemen door zijn woorden en verschuif ik naar diepere trance. Op een bepaald moment lijkt het of ik mijn lichaamscontouren minder ervaar ... Nadat ik terug in waaktoestand ben gebracht, merk ik dat ik lichte hoofdpijn heb. Jos zegt dat hoofdpijn duidt op een spanningsveld tussen het bewuste en onbewuste.

Helpende handen

Na de middag gaan we verder met een methode die 'helpende handen' heet en die ontwikkeld werd door Ernest Rossi. Rossi was een leerling van Erickson en heeft de Ericksoniaanse hypnotherapie uitvoerig beschreven en uiteindelijk teruggebracht tot de essentie ervan.

De techniek is ontstaan door het combineren van twee Ericksoniaanse technieken: ideo-motoriek en handlevitatie. Ideo-motorische signalen zijn onbewuste, non-verbale uitdrukkingen van een bepaalde gedachte of een bepaald idee. Ideo-motoriek betekent letterlijk de omzetting van een idee in een beweging. Zo kan je bijvoorbeeld 'ja' zeggen maar ondertussen je armen kruisen als in een stil protest. Binnen de hypnotherapie worden ideo-motorische signalen gebruikt om rechtstreeks te communiceren met het onbewuste. Door, zoals we eerder al zagen, te zien en te bevestigen. Echte ideo-motorische reacties zijn volledig onbewust en onwillekeurig. Een onbewuste beweging komt vaak vertraagd en is klein en schokachtig. Met enige oefening is het verschil met een bewuste beweging gemakkelijk te zien.

'Helpende handen' is een veelzijdige en elegante methode waarin de essentie van Ericksons werkwijze vervat zit. De cliënt wordt uitgenodigd zijn probleem of conflict in zijn handen te ervaren. Het onbewuste wordt dan gestimuleerd om sensaties in de handen en beweging van de handen te gebruiken om een therapeutisch proces te doorlopen. Ik geef een korte beschrijving van welke stappen er worden doorlopen.

- 1) De cliënt kiest een innerlijk conflict: enerzijds wil/voel ik A, anderzijds B
- 2) Op een schaal van 0 tot 10, hoe groot is het conflict nu?
- 3) Houd je onderarmen gestrekt, handpalmen naar boven
- 4) Merk je een verschil tussen linker- en rechterhand? Let op temperatuur, zwaarte, gevoeligheid, beweeglijkheid. Het ervaren van verschil is het begin van trance.
- 5) Stel dat je de kanten van je conflict in je handen ervaart, in welke hand zit dan A en in welke hand zit dan B? Hoe merk je dat?
- 6) De therapeut zegt: 'Blijf focussen op je handen. Ik ben benieuwd hoe dit zal ontwikkelen'. Even later: 'Wat merk je nu?' De trance wordt hierbij doorgaans dieper. 'Blijf focussen op je handen en laat maar gebeuren wat er vanzelf gebeurt'.
- 7) Het onbewuste kan het conflict volledig automatisch gaan verkennen, verwerken en oplossen. De therapeut steunt en stimuleert dit proces door alle non-verbale signalen van de cliënt te bevestigen met woorden als 'ja', 'juist' of 'oké'. Ook gebruikt de therapeut vage positieve proceswoorden als 'ontdekken', 'verwerken', 'nieuwsgierigheid', 'ontwikke-

ling' en 'moed'. De cliënt kan hierbij soms verwoorden wat er gebeurt. Meestal neem de spanning eerst toe, later weer af.

- 8) Als de spanning zichtbaar is afgenomen, zegt de therapeut: 'Als je onbewuste weet dat het proces kan voortzetten en kan samenwerken met het bewuste denken, zullen je ogen dan vanzelf opengaan?'
- 9) Als de cliënt uit trance is, vraagt de therapeut: 'Op een schaal van 0 tot 10, hoe groot is het conflict nu? Hoeveel vertrouwen heb je erin dat je dit proces zelf kunt voortzetten?' Als het conflict nog te groot is of de cliënt te weinig vertrouwen heeft, kan hij/zij (later) opnieuw in trance gaan voor verdere verwerking.

In de methode 'helpende handen' zit alles wat we tot dan toe hebben geleerd. Het is een zeer bruikbare en dankbare techniek. Ik merk tijdens het oefenen hoe ik meer en meer vertrouwd geraak met de Miltontaal en hoe ontspannen je dan kan werken. Immers alles vertrekt vanuit een niet-weten. Het onbewuste van de cliënt heeft

de antwoorden. Het enige dat je als therapeut hoeft te doen is het onbewuste, die schat aan wijsheid van de cliënt, uit te nodigen. Ik zeg tegen Jos dat er weinig poeha aan te pas komt en dat beaamt hij volmondig.

Terug thuis ben ik moe en tegelijk opgeladen. Ik heb zoveel geleerd en dit in een heel ontspannen sfeer. Ik heb zin om er meteen mee aan de slag te gaan. En heel veel goesting om de twee vervolgmodes ook te gaan volgen.

Bij mijn eerstvolgende intake bij Touw besluit ik om Miltontaal in te zetten. Ik bespeur meteen verwarring en tegelijk een andere soort attentie bij de cliënt. Het onbewuste zit meteen mee in de kamer. Wanneer we in het buitengaan de muur passeren waarop het ei van Assagioli getekend staat, houd ik even halt. En ik hoor mezelf zeggen: 'Wat we niet weten, weet meer dan wat we wel weten'. Waar komt dit opeens vandaan? Ik glimlach en troon mijn cliënt mee naar buiten.

