Hypnose in alledaagse gesprekken

Hypnose in een gewoon gesprek

Dit boekje geeft een model met specifieke technieken uit de hypnose waardoor hypnose bruikbaar wordt in een gewone alledaagse omgang met iemand. Zonder dat de persoon er zich bewust van is dat er hypnosetechnieken gebruikt worden, kan je er subtiel mee aan de slag gaan op een ethische manier.

Dit ethische aspect is interessant. De technieken zijn zodanig dat ze invloed kunnen uitoefenen, maar je er de ander niet willoos mee kan manipuleren. Zo kan je een mes gebruiken om er een chirurgische ingreep mee te verrichte of je kan er iemand mee doden: het doel of je bedoeling maakt uit of het ethisch dan wel onethisch is. In de context van hulpverlening, onderwijs, begeleiding en dies meer kan je er mensen mee helpen, zoals Milton Erickson dit in zijn praktijk deed.

Milton Erickson, een gewezen psychiater uit Arizona staat hier dus model voor. Milton Erickson leed als jongeman aan poliomyelitits waardoor hij nauwelijks kon bewegen en dag in dag uit verzorging nodig had van zijn omgeving. Tijdens dode momenten leerde hij op het verschil letten tussen onbewuste en bewuste communicatie van zijn ouders, broers en verzorgsters. Wat typisch was voor hem is dat hij de crisis waarin hij zat op deze wijze benutte en het omzette in een voordeel. Het werd een leerervaring en de basis voor

zijn latere hypnotherapeutische interventies als psychiater.

Richard Bandler en John Grinder hebben Milton Erickson's technieken in model gebracht, zodat deze bruikbaar zijn voor iedereen in een therapeutisch gesprek waarbij de cliënt in een lichte trance verkeerd.
De hier vernoemde technieken zijn bruikbaar voor de professional, maar ook de leek kan zich verdiepen in hoe patronen uit hypnose zinvol kunnen zijn in de alledaagse omgang met mensen.
De technieken werken vooral als de persoon al in een lichte trance verkeerd. Dat betekent: een lichte vorm van relaxatie, waardoor men meer ontvankelijk is voor suggesties en de kritische factor beter omzeilt kan worden.

In dit boekje wordt een model gebruikt. Dat is een theorie die pragmatisch is. Dat wil zeggen: je kan deze theorie, of dit model, als bril hanteren om ermee naar trance-fenomenen en communicaie te kijken. De technieken die worden aangereikt vooronderstellen een bepaald mensbeeld en een visie op de werking van ons bewustzijn. Deze visie is niet 'waar', maar pragmatisch. Het werkt om het in de context van trance zus of zo te bekijken. Het doel is mensen op deze wijze handvaten en tools aan te reiken om hun communicatie te verbeteren.

Hoe meer je oefent, hoe beter je wordt. Bij de aanvang zullen de technieken stroef verlopen, maar na verloop van tijd ga je merken dat je er beter in wordt. Het wordt overgelaten aan de lezer om na te gaan in welke contexten het ethisch is gebruik te maken van deze trancetechnieken.

Voor de eenvoud van dit boekje wordt soms 'hij' gebruikt waarbij ook 'zij' wordt bedoeld. Dat is geenszins om te discrimineren, maar is een schrijversgewoonte die ik hier zal gebruiken.

Hou vooral ook in het achterhoofd dat deze technieken een toevoeging kunnen zijn aan je hypnosewerk en je hypnosewerk kan verdiepen. Wanneer iemand in een licht ontspannen toestand verkeerd zullen deze technieken het best tot hun recht komen.

Na verloop van tijd zal je minder energie moeten geven en zal je resultaat groter worden bij het willen toepassen van de technieken. Je gaat van bewust onbekwaam naar meer en meer onbewust bekwaam.

Nu volgt een klein woordje uitleg over de geestelijke scheppers van deze methodieken. Wat nu komt is een beschrijving van een kleine biografie van de personen aan wie dit werk toebehoort: Milton Erickson, John Grinder en Richard Bandler. Wikipedia is de voornaamste bron hiervoor geweest.

Milton Erickson was het tweede van negen kinderen van het echtpaar Albert en Clara Erickson. Zijn vader was een kind van Noorse immigranten en zijn moeder kwam uit een familie die al generaties lang in New England woonde.

Op zijn vijfde trok het gezin naar Lowell (Wisconsin), waar hij de basisschool en, in het nabij gelegen Wishfield, de high school volgde. Hij leed aan dyslexie. Zo las hij het woordenboek altijd vanaf het begin wanneer hij een begrip zocht. Hij gold lange tijd als achterlijk.

Kort na het afronden van de high school kreeg Erickson in 1919 polio. Hij raakte in coma en aanvankelijk dacht men dat hij het niet zou overleven. Drie dagen later kwam hij weer bij bewustzijn, volkomen verlamd. Toen hij enige tijd daarna in een schommelstoel zat, wist hij door zijn diepe wens om uit het raam te kunnen kijken de schommelstoel licht in beweging te brengen. Deze ideomotorische belevenis motiveerde hem verder te oefenen. Een klein jaar later lukte het hem om zich op krukken voort te bewegen en bezocht hij de Universiteit van Wisconsin.

Het doktersadvies om te rusten negerend ondernam hij een intussen legendarische lange kanotrip van 1200 mijl op de Missisipi. Daarmee verwierf zijn lichamelijke kracht opnieuw grote vooruitgang. Twee jaar later kon

hij weer zonder krukken lopen; alleen een hinken aan de rechterkant bleef.

In het tweede jaar op de universiteit kwam hij in contact met hypnose. Hij was gefascineerd door de mogelijkheden en werkte aan één stuk verschillende technieken uit en onderzocht op welke manieren mensen te beïnvloeden zijn. Tegen het destijds heerstende paradigma in werkte Erickson individualiseerbare methoden uit.

Hij trouwde voor de eerste keer in 1925 en kreeg in dit huwelijk drie kinderen. Hij scheidde in 1935. Korte tijd later leerde hij Betty kennen en trouwde met haar in 1936. Uit dit huwelijk kwamen vijf kinderen voort.

In 1928 sloot hij zijn studie af met een Master of Arts in de psychologie en een Doctoraat in de medicijnen. Tussen 1930 en had hij verschillende posities tot aan leidend psychiater van het Worcester State Hospital in Massachussets. Hier kon hij verder werken aan hypnose en kon hij de inzetmogelijkheden ervan onderzoeken.

Van 1934 tot 1948 had hij een gewoon hoogleraarschap voor psychiatrie aan de medische faculteit van de Wayne State Universiteit in Detroit, Michigan. In 1939 ontving het getuigschrift van medisch specialist voor de psychiatrie.

In 1947 liep hij een verwonding op na een val van de fiets. Ondanks dat hij bekend was met de allergische reactie op de entstof, liet Erickson zich vanwege het

gevaar voor tetanus inenten. Het gevolg was een anafylactische shock die hij ternauwernood overleefde. Vervolgens kreeg hij een zware allergie tegen pollen die hem tot verhuizing dwong naar het mildere klimaat van Phoenix (Arizona). Hier zette hij een particuliere praktijk op. Hier kreeg hij last van nog andere allergieën, tegen huisstof en verschillende levensmiddelen. Hij voerde zijn praktijk daarom direct vanuit zijn eigen huis.

In 1953 kreeg hij opnieuw polio samen met spierziekte. Hij ging naar Maryland. Toch ondernam hij in die tijd - in zoverre zijn lichaam hem dat toe liet - omvangrijke schriftelijke activiteiten en voordrachtsreizen. Hij werkte toen intensief samen met Jay Haley, Gregory Bateson, Margaret Mead, Lawrence Kuble en John Weakland.

In 1957 richtte Erickson de Amerikaans Genootschap voor Klinische Hypnose op en nam daarvan het voorzitterschap op zich. Van 1958 tot 1968 bracht hij het American Journal of Clinical Hypnosis uit.

Vanwege zijn toenemend verslechterende gezondheidstoestand brak hij in 1969 zijn voordrachts- en reisactiviteiten af; in 1974 gaf hij ook zijn privé-praktijk op. Vanaf 1976 kreeg hij voor de derde keer polio met spieruitval en meervoudige pijntoestanden. Vanaf die tijd was hij aan de rolstoel gebonden en was zijn gezicht voor de helft verlamd. Op 25 maart 1980 overleed Milton Erickson op 78-jarige leeftijd in zijn huis in Phoenix.

Zijn werk

De bewusteloosheid die veroorzaakt werd door zijn ziekte, noemde hij later het begin van zijn interesse in de trancetoestand. De herstelfase zonder hoop op volledige genezing, benutte Erickson juist om gedeeltelijke dissociatie te oefenen.

Het is aan Erickson te danken dat hypnose in de psychotherapie weer meer werd ingezet, sinds het door de afwijzing van Sigmund Freud lange tijd naar de achtergrond was verdrongen. Hij ontwikkelde een nieuw beginsel. Deze legt de nadruk op de individualiteit van elke afzonderlijke cliënt of patiënt. Dit beginsel stond in contrast met de gestandaardiseerde en autoritaire methodes die tot in de 50er en 60er jaren van de 20e eeuw heersten. Erickson legde verder de nadruk op de positieve rol van het onbewuste. Anders dan bij Freud is voor Erickson het onbewuste een onuitputtelijke bron van creatieve zelfheling. Het onbewuste is het toevluchtsoord van zelden gebruikte ervaringen van mensen. Met speciale verbale en non-verbale technieken gaf de hypnotiseur het onbewuste de kans om de leiding te nemen.

Ericksons methode van de hypnotherapie werkte door op Jay Haley tot en met de grondleggers van Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP), Richard Bandler en John Grinder. Zij hebben de manier hoe Erickson met de hypnotische spraak werkte in een eigen model beschreven, wat in dit boekje wordt toegelicht.