

PATIENT SEDATION WITHOUT MEDICATION (Elvira Lang)

- De bedoeling van het gebruik van hypnose is hier afgebakend, nl. het zo goed mogelijk doorstaan van een procedure, en dit met zo weinig mogelijk medicatie.
Ambivalente stimuli (bv. alleen al doordat iemand gevraagd wordt zich op de behandelingstafel te plaatsen) neigen ertoe negatief te worden geïnterpreteerd. En na het ervaren van een stimulus als pijnlijk, neigt iemand ertoe om daarop volgende stimuli eveneens als pijnlijk te interpreteren. Hypnose biedt mogelijkheden om deze natuurlijke neigingen te onderbreken (toestemming tot het gebruik van hypnose is noodzakelijk).
- De pijnervaring heeft drie componenten...
 - zintuiglijk (hoe intens wordt de stimulus ervaren?)
 - cognitief (de interpretatie van de stimulus)
 - affectief: wat iets psychologisch betekent (bv. verband met de omstandigheden en de context: bv. pijn in het kader van vrijetijdsactiviteit / pijn, geassocieerd met en gericht op het sterven van kankercellen is doorgaans veel draaglijker).
- Hypnose is een natuurlijk verschijnsel, en iets wat iedereen kent. Het is trance (wat bv. spontaan gebeurt wanneer je een spannende film bekijkt, en je pijn vergeet) + inhoud en doel.
Alle hypnose is in feite zelf-hypnose, niet iets wat 'met iemand wordt gedaan'. Iemand blijft altijd vrij om suggesties te aanvaarden, dan wel te verwerpen.
Hypnose kan helpen op twee manieren...
 - door de aandacht weg te leiden van de pijn (evt. intens laten focussen op een simpel uit te voeren taak (ademen, vingertoppen mekaar laten raken), of op een 'tegengestelde' lichamelijke ervaring, aanwezig (ander lichaamsdeel, ver weg van de pijnplek), dan wel gesuggereerd door de therapeut (ijs, warmte...).
 - door de wijziging van de manier waarop de stimulus wordt verwerkt in het brein.
- Handel met vertrouwen ('de weldoende plek tussen arrogantie en wanhoop'), voortbouwend op wat je weet: de act van het naar voren stappen en het handelen zal verwachtingen naar een positieve uitkomst oproepen, die op hun beurt een 'selffulfilling prophecy' worden. Het is dan doorgaans ook aangewezen het woord 'proberen' te vermijden. Alternatief: 'Ik zal doen wat in mijn vermogen ligt om...' / 'zou je hypnose willen *ervaren*?'
Soms echter is het gebruik van het woord 'proberen' *wel* een valabele optie: bv. in 'Probeer zo hard mogelijk je ogen open te houden (of weer te openen).' (Zelftest: fixeer je blik op een bepaald punt in de ruimte, en zeg uitdrukkelijk tegen jezelf: 'Ik probeer heel hard mijn ogen open te houden.')
- Help iemand realistische verwachtingen af te bakenen.
- Als je wil dat iemand fysiologische zelf-aanpassingen maakt (evt. met imaginair controleapparaat / regelen van de lichaamstemperatuur), benoem dan een precies doel (het onderbewuste neemt zaken zeer letterlijk). Fijnere zelfaanpassingen in hypnose verminderen de nood aan forsere spontane veranderingen in bv. bloeddruk, bedoeld om evenwicht te

herstellen.

- Bied realistische zekerheid (bv. de veilige mogelijkheid over medicatie te kunnen beschikken).
- Let op de taal die je gebruikt (bv. 'sensatie', niet 'pijn')

- **Ervaar vertrouwen en innerlijke kracht in zelfhypnose**

Adem een paar keer traag in en uit. Telkens je inademt, wil je misschien het woord 'kracht' uitspreken, of denken. En verbeeld je dat je bij elke uitademing welke aanwezige spanning dan ook uitblaast. Doe dit een paar keer op je eigen tempo, natuurlijk en comfortabel, en ervaar hoe je met elke inademing meer kracht voelt, en hoe je bij elke uitademing meer en meer spanning loslaat. En voel, terwijl je een paar momenten neemt om op deze bevrijdende manier adem te halen, hoe je je gaat voelen.

En je kan je gedachten laten teruggaan naar een moment waarop alles prima liep, één van die magische momenten waarop alles mooi in mekaar past en goed voor je loopt. Dat kan een heel privé-moment zijn geweest, of net een publiek moment, een moment wanneer dingen zo goed liepen omdat je d'r keihard voor werkte, ofwel liepen de dingen gewoon zoals ze liepen, maar in elk geval gaat het om iets goeds. Of anders nog wanneer iets wat je eerder leerde je gewoonweg heel goed van pas kwam. In elk geval: één van die momenten wanneer je je realiseert dat je weet wat een situatie nodig heeft. Je kan dan zoiets voelen als 'Yes! Dit is het!', en je ervaart ten volle hoe zalig zo'n moment kan aanvoelen.

Of misschien kan je je zo'n situatie op dit moment moeilijk voor de geest halen, en past het jou beter om je voor te stellen hoe zo'n ervaring zou voelen. Of nog anders herinner je je zo'n ervaring van een personage in een film, of je hoorde ergens zo'n verhaal. In elk geval, hoe het ook zij, verplaats jezelf ten volle in het scenario.

Goed! Drijf nu maar verder neerwaarts in dit magische moment wanneer alles goed voor je loopt. Geniet ervan, ervaar wat je ziet, de geluiden. Sla de gevoelens van voldoening als een comfortabel deken om je heen.

Misschien is er zelfs een waas van kleur waar alles in baadt, of hoor je daar in je trance, als je dat fijn vindt, een bepaalde muziek, of alleen maar een bepaalde klank. Hoe dan ook, wanneer je, wanneer dan ook van nu af aan, weer deze wonderlijke toestand van voldoening, vertrouwen en rustige tevredenheid wil ervaren, dan wil je misschien aan die kleur, of aan die klank of muziek, denken. Misschien wil je wel een object dat daar voor jou bij past bij de hand houden, iets wat je d'raan kan herinneren hoe weer deze staat van zelfverzekerdheid in te gaan wanneer je dat ook maar nodig hebt of graag wil, of misschien volstaat het om enkel maar te denken aan die kleur of die klank, of aan een song, die je weer kunnen terugbrengen naar deze toestand van kracht. Of, nog anders, plaats je gewoon je duim van je rechterhand tegen één van de andere vingers van diezelfde hand, en dan kan je, wanneer je maar wilt, datzelfde gebaartje gebruiken als een signaal om je, zelfs in de meest moeilijke omstandigheden, weer in deze toestand van vertrouwen en tevreden voldoening te brengen waar je op dit moment zelf van geniet.

Nog één ding... je onderbewuste is nu een proces doorgestaan van assimileren en organiseren van alle informatie die je nodig had in een formaat dat je bewuste wanneer dan ook gemakkelijk zou kunnen gebruiken. En hoewel je misschien bewust niet helemaal vat wat je onderbewuste net deed, breng gerust die informatie weer met je mee als je rustig aan weer terug naar hier komt drijven.

En wanneer je klaar bent om weer te keren naar je natuurlijke, dagdagelijkse, bewustzijnstoestand, tel dan af van drie naar één. Als volgt: op drie, haal diep adem; op twee, laat je adem weer ontsnappen; op één, wees weer volledig wakker, met een zalig gevoel, fier te weten hoe je je geest kan gebruiken om te ontspannen, fier te weten hoe je je geest kan gebruiken om jezelf en anderen te helpen.

- **Ontspanning en veilige plek**

We willen graag dat je ons helpt om jou te helpen om een concentratieoefening te leren die je kan helpen om de procedure comfortabeler te kunnen doormaken. Het kan een manier zijn om je lichaam te helpen om comfortabeler te blijven tijdens de procedure, en ook om je te helpen omgaan met welk ongemak dan ook dat je zou kunnen ervaren. Het is eigenlijk een vorm van concentratie, zoals wanneer je zo opgaat in een boek of een film dat je vergeet dat je een film aan het bekijken bent of een boek aan het lezen bent. Kan je je zo'n ervaring herinneren? ... En zoals je weet gebeurt dit alleen maar met een boek of een film waar je van houdt. Zo niet, dan sluit je toch gewoon het boek, of je stopt met kijken naar die film. Je houdt m.a.w. op elk moment de volledige controle.

Misschien ben je geïnteresseerd om te leren hoe je verbeelding te gebruiken om een staat van meer gefocuste aandacht en fysieke ontspanning te bereiken. Moest je geluiden, of lawaai horen rondom, gebruik die dan om je ervaring te verdiepen (zelfs met een concreet geluid... 'En telkens als je dit geluid hoort, kan je dat moment aanwenden om nog dieper te ontspannen.'). En gebruik enkel de suggesties die bruikbaar aanvoelen.

Er zijn heel veel manieren om te ontspannen. Hier is er eentje... (Je kan onmiddellijk meedoen, of eerst alleen maar luisteren, zodat je zo dadelijk, als ik de procedure herhaal, gemakkelijker kan volgen.'). Het gaat in drie stappen...

Op één is er maar één ding maar te doen... kijk naar boven, alsof je naar de binnenkant van je schedel wilt kijken.

Op twee... twee dingen... terwijl je naar boven blijft kijken, en diep inademt, sluit je langzaam je ogen.

Op drie... drie dingen... adem uit, ontspan je ogen, en laat je lichaam zweven (snelste manier om mensen te helpen om tot ontspanning in het ganse lichaam te brengen).

Heel goed. Verbeeld je hoe je lichaam zweeft, neerwaarts door de stoel heen zinkt, gemakkelijker en ontspannener met elke ademhaling. Verbeeld je hoe je lichaam drijft, heel veilig, heel comfortabel, in een bad, een meer, of gewoonweg in de ruimte, gewichtloos, in the middle of nowhere, moeitelozer en dieper met elke ademhaling. Merk op hoe je met elke ademhaling een beetje meer spanning uit je lichaam laat wegvloeien terwijl je je hele lichaam laat drijven, veilig en comfortabel, elke adem dieper en gemakkelijker.

Goed! Hou nu je ogen gesloten, en vertel even, terwijl je in deze concentratie blijft, hoe je lichaam nu op dit moment aanvoelt (check!). Waar stel je jezelf voor te zijn? Hoe is het daar?

Kan je de lucht ruiken? Kan je rondom je kijken? En, zo ja, wat zie je? (alle zintuigen)

Fijn! Zoals het daar nu is, dat is daar jouw heel persoonlijke, prettige, veilige plek. (mogelijk ankeren) En die kan je gebruiken om een soort trucje uit te halen: je lichaam, dat moet hier blijven, maar jij niet. Jij kan net zo goed even vertoeven waar je liever wil zijn.

Nu, als er wat discomfort is, en dat kan natuurlijk het geval zijn tijdens de procedure, is er geen enkele reden om daarmee in het gevecht te gaan. Je kan het aanvaarden, en dan de sensatie transformeren. Als je iets ongemakkelijks voelt, zou het kunnen dat je merkt hoe helpend het kan zijn om dat deel van je lichaam warmer te maken, alsof je ontspannen in een bad ligt. Of net koeler, als dat beter zou aanvoelen, alsof je sneeuw of ijs op dat deel van je lichaam voelt. Deze warmte, of deze koelte, kan heel goed een beschermende filter tussen jou en de pijn worden.

Je kan dat gevoel van warmte of koelte laten opkomen, of, eerder nog misschien, een heerlijk tintelende loomheid en verdoving om het pijnlijke uit de pijn te filteren. Met elke

adem kan je dieper en gemakkelijker ademen, je lichaam drijvend, filter het pijnlijke uit de pijn.

Nu, nogmaals, terwijl je je ogen gesloten houdt en in dezelfde concentratie blijft, verwoord even wat je momenteel ervaart.

(Pt is op zijn veilige plek). Oké, beschrijf die plek even als je wil.

(Pt heeft pijn). Oké, de pijn is er, maar kijk even of je nog koelte of warmte kan toevoegen, of dat je dat deel van je lichaam misschien lichter kan maken, of net zwaarder, en wat dan precies het meest helpend aanvoelt.

(Pt heeft geen pijn meer.) Goed! Doe maar verder. Richt je aandacht op de sensaties die je ervaart.

(Pt heeft nog pijn) Focus op sensaties in een ander lichaamsdeel, zoals bijv. hoe het voelt als je je vingertoppen over mekaar heen wrijft, en hoeveel je daarvan bewust kan gewaarworden. Hoe is het daar nu?

(Pt heeft geen pijn meer) Concentreer je verder op die gewaarwordingen.

(Pt heeft nog pijn) Oké, beeld je jezelf op je heel persoonlijke veilige plek in, waar je je veilig en comfortabel kan voelen. Hoe is het daar nu? Hoe warm of hoe fris is het daar nu? Wat is er te zien, te horen, te ruiken?

(Pt maakt zich zorgen) Oké, jouw verantwoordelijkheid nu is je lichaam te helpen zich zo comfortabel te voelen als kan: koelte, warmte, een heerlijk gevoel van tintelen (beloof nergens een vrij zijn van *alle* discomfort), dus zullen we zo dadelijk praten over wat je zorgen baart. Maar, vooraleer we dat gaan doen, wil ik je vragen om je te concentreren op dat zweven van je lichaam. Laten we dat drijven dus weer in je lichaam brengen. Verbeeld je dat je op je favoriete plek bent, en wanneer je daar klaar mee bent, mag je me dat met een knikje laten weten, waarna we zullen praten over datgene waaromtrent je je zorgen maakt. Maar blijf er aan denken om je, waar we ook over praten, te concentreren op dat zweven van dat lichaam, veilig, comfortabel. Oké, wat is het waar je je zorgen over maakt? Hoe voel je je nu?

(Pt maakt zich geen zorgen meer) Oké! Blijf je concentreren op dat drijven van je lichaam, op dat veilige en comfortabele gevoel ginds op je favoriete plek.

(Pt maakt zich nog zorgen) Oké! Mag ik je vragen om je te verbeelden dat je naar een beeldscherm kijkt? Verbeeld je eerst, als je wil, dat je daarop een prettig beeld of een aangename scene ziet. En verbeeld je dan dat je een ruim deel van het scherm ziet, in twee gedeeltes. Op de linker kant vraag ik je om je in te beelden datgene te zien waar je je zorgen over maakt. En nu, op de rechterhelft, vraag ik je je voor te stellen wat je eraan zal doen, of wat je iemand anders zou voorstellen te doen in een vergelijkbare situatie. En hou je lichaam drijvende, zwevend. En zelfs als je je zorgen maakt om de uitkomst, erken dat dan maar voor jezelf, maar denk eraan dat je lichaam hier niet overstuur of gespannen van hoeft te worden. Jij kan hier last van hebben, maar je lichaam hoeft hier niet in te volgen. En concentreer je voor het ogenblik maar op het in die zwevende toestand houden van je lichaam, veilig, comfortabel.

(Verspreid)

- En als je discomfort voelt, laat me dat dan weten, a.j.b. Je mag zelf natuurlijk ook je filter gebruiken om de pijn uit de pijn weg te filteren, maar, in elk geval, laat het mij ook weten, en ik zal doen wat ik kan om je daarmee te helpen. En wat dan ook, hou je lichaam in die

drijvende toestand en concentreer je op je verblijf op die persoonlijke veilige plek.
- hier en daar... 'Goed!' of 'Mhmh!' (Stelt gerust, bevestigt de trance)

Oké, de procedure is achter de rug nu. Ik zal je nu begeleiden om uit deze concentratie te komen door te tellen van drie tot één.

Op drie zal ik je vragen je voor te bereiden.

Op twee zal ik je vragen om, met je ogen nog steeds dicht, je ogen naar boven te rollen.

Op één vraag ik je zo dadelijk je ogen te openen, diep in te ademen, en vervolgens weer uit te ademen.

En dat zal dan tegelijkertijd het einde van de oefening zijn. Maar terwijl je uit die concentratie komt, kan je, als je dat wenst, dat gevoel van comfort en veiligheid dat je tijdens de oefening ging voelen, met je meenemen. Klaar? Drie... twee... één!

(Pt opent de ogen) Adem diep in, en je mag je d'r gerust opgefrist en fier over voelen dat je jezelf zo door de procedure heen hebt geholpen.

(Pt opent de ogen niet... Herhaal het laatste deel van de procedure.)

Verwarringsinducties

Methodes die het bewuste en kritische denken verwarren kunnen iemand die in trance wil gaan, maar er niet in slaagt, helpen om trance toch toe te laten. Dit gebeurt...

- ... door juxtapositie van schijnbaar tegensprekende beweringen,
- ... door juxtapositie van beweringen die los van elkaar staan,
- ... door woordenspel + in de inductie vervatte nieuwe ideeën,
- ... door het maken van onderscheid tussen bewust en onbewust,
- ... door onverwacht gedrag van de therapeut.

Het kritische denken tracht dan betekenis te vinden en wordt moe. Gevolg is een toestand van desoriëntatie, en daardoor van grotere openheid voor verspreide suggesties.

Script

Eén van de dingen die me bijbleef van jouw eerste hypnosesessie was dat dubbele gegeven: enerzijds had je het over je intentie en je bereidheid om jezelf in trance te laten gaan; anderzijds vertelde je me vorige keer na de trance dat je nogal bezig was geweest met in de gaten houden wat ik zei, en hoe, en waarom, en dat je dacht dat dat laatste niet de bedoeling kon zijn. Ik zei je toen al dat dat absoluut geen enkel probleem was.

Ik wil je vragen om vandaag datzelfde evenwicht na te streven: je laten gaan *in* de ervaring én, op een ander niveau, je tegelijkertijd bewust blijven van wat ik zeg en suggereer, zodat je ook bewust kan afwegen welke suggesties van mij voor jou van betekenis kunnen zijn. Dat kan ons werk zelfs heel erg ten goede komen.

Bekommer je enkel maar om die ideeën die voor jou van betekenis zijn. Minder bruikbare en onbruikbare ideeën laat je gewoon maar links liggen, of rechts, al moet ik toegeven dat ikzelf een kleine voorkeur heb voor 'links'. Misschien een reden om dan maar 'rechts' te nemen? Soit!

Om te starten wil ik je vragen om gebruik te maken van de ervaring van vorige keer: roep, als je wil, één momentje op van onze vorige sessie, een moment waarop je jezelf een uitgesproken ervaring van comfortabele ontspanning toeliet, en roep die gerust opnieuw op. En geef me maar een knikje als je een voor dit moment passend comfort hebt bereikt. Neem je tijd...

En breng je aandacht nu even naar die handen van je, ga daar met je aandacht naartoe, naar die handen, die vingers, en neem je tijd om gewaar te worden welke van die vingers zich het eerst laat opmerken: misschien voelt één van die vingers gewoon wat vreemd aan, of je voelt een aanzet tot willen bewegen in die ene vinger, of anders merk je hoe die ondanks jezelf een beweginkje maakt, wat dan ook, en laten we aan je onderbewuste vragen om van dan af met die vinger een beweginkje te maken, en daarmee een signaal te geven wanneer de tijd rijp is om een stap verder te gaan. Dus voel maar, ervaar maar, neem je tijd, en ik zie wel aan dat vingersignaal wanneer de tijd rijp is om verder te gaan... Oké, prima!

Wil je je aandacht op je lichaam richten, en even nagaan hoe je lijf d'rbij zit? Adem even een paar keer diep in en uit. Je kan je houding gerust een beetje aanpassen als dat het comfort kan verhogen, als dat al nodig is natuurlijk. *Zit* je comfortabel?

Ik stel je voor om zo dadelijk drie stappen te zetten. Oké? We gaan een zekere fysieke spanning rondom de ogen creëren, om daarna, bij het ontspannen, het contrast explicieter te kunnen voelen. Ik overloop eerst even de drie stappen. Volg die nu eerst enkel in je verbeelding als je wil. Daarna herhaal ik dezelfde drie stappen, en stel ik voor om me stap voor stap te volgen...

Op één is er maar één ding te doen... je rolt je ogen opwaarts, en blijft naar boven kijken, alsof je naar de binnenkant van je schedel wilt kijken.

Op twee... twee dingen... (Dit kan een beetje lastig aanvoelen, maar dat is maar even)... Je ademt diep in, en terwijl je zo ver mogelijk naar boven blijft kijken, sluit je langzaam je ogen. Je oogleden kunnen gaan knippen. Laat ze dat gerust maar doen als dat het geval is...

Op drie komt het erop neer alles los te laten, meer specifiek door drie dingen te doen... adem uit, ontspan al die spiertjes rondom je ogen, en laat je lichaam maar drijven, zweven, gewichtloos, moeiteloos, veilig.

Oké, ik herhaal de drie stappen. Volg je me?...

Op één... één ding te doen... je kijkt naar boven, alsof je naar de binnenkant van je schedel wilt kijken.

Op twee... twee dingen... je ademt diep in, en terwijl je nog even zover mogelijk naar boven blijft kijken, sluit je langzaam je ogen.

Op drie laat je alles los... je laat alle spiertjes rondom je ogen los, je ademt uit, en laat je lichaam zweven, alsof je op een luchtmatras zachtjes ligt te dobberen onder een weldoende zon, alsof je je laat meevoeren als 'n paardenbloempluisje op de wind, of gewoon 'in the middle of nowhere'.

Zoiets.

En op elk moment van nu af kan je merken hoe je jezelf op jouw tempo, zo gewenst, gaandeweg *nog* dieper in trance kan laten gaan, met de veilige zekerheid dat je, als je dat zou wensen, onmiddellijk weer geheel met je aandacht hier, in deze werkruimte, kan zijn.

En als je dat wil kan je er uiteraard voor kiezen om deze test daadwerkelijk ook even te doen, waarna je, nog meer gerustgesteld dat je op elk moment de controle behoudt, onmiddellijk weer in trance kan gaan. *Dieper* in trance zelfs, *nog* verder opgaand in dat veilige en rustige gevoel. Ofwel hoef je die test zelfs niet te doen, omdat je gewoonweg al ruim voldoende gerust bent *dat* je op elk moment alle controle behoudt.

En is het net niet geweldig aan hypnose, dat je, net zoals je jezelf op elk moment *uit* trance kan brengen, in feite ook alleen maar jezelf *in* trance kan brengen. Je mag het vergelijken met hoe je jezelf alleen maar kan laten opgaan in een spannend boek of een meeslepende film als je dat zelf ook wil.

Geen enkele externe autoriteit die daarbij komt kijken, niet van een therapeut of een hypnotiseur, niet van een pa of een ma, zelfs niet van een kabouter of een sater. Dit is geen sprookje. Of heb ik het fout, en ben je er van overtuigd dat je je toch eerder door een externe autoriteit wil laten leiden? Ik denk het niet, maar jij bent uiteraard de enige die dat echt kan uitmaken.

Zoals ik je ken, ben je d'r, met de hulp van je onderbewuste, heel goed toe in staat om je eigen pad te kiezen, en dit verder te laten evolueren zoals *jij* dat wenst, zoals wanneer jij je auto - je zelf, vanzelf - instapt voor een rit, omdat jij dat *wil*, op weg naar de bestemming die jij hebt gepland. Je hebt de tijd, dus je kan zelf bepalen waarheen, en wat de rittijd mag zijn. Het is jouw autoriteit.

En *is* dit soort trancewerk niet zoiets als een soort rit waarbij je genoeg hebt aan je onderbewuste als gids - geen externe autoriteit! – je onderbewuste als een te vertrouwen gids – geen externe autoriteit! Je onderbewuste als gids die je helpt bepalen waarnaartoe, en hoe diep je best in trance kan gaan om uit ons werk van vandaag het beste te halen. En laat jezelf maar gerust naar precies die diepte afdalen, helemaal zoals dat goed aanvoelt voor jou, heel comfortabel en veilig.

En laat je bewuste geest intussen gerust nog maar op zijn hoede blijven. Intussen kan je onbewuste perfect de diepte van de trance kiezen die het je wil laten ervaren en die jou het beste helpt. Laat je bewuste, als het dat wil, de dingen maar goed in de gaten houden, en druk gedachten blijven produceren. Je onderbewuste vormt zich intussen gegarandeerd een veel breder beeld, en kan

vanuit dat rijkere beeld ongehinderd verder werken.

En in je trance kan je merken dat dat lichaam van je zwaar gaat aanvoelen, of net licht, of, raar genoeg, zwaar en licht tegelijkertijd, het soort zwaarte, het soort loomheid, dat je kan ervaren wanneer je d'rin slaagt om de dingen de dingen te laten zijn, én tegelijkertijd is er die lichtheid die je gaat voelen, precies *omdat* je de dingen de dingen weet te laten zijn... hoe dan ook, het doet er niet toe, maar in elk geval... voel maar hoe deugddoend en prettig het kan zijn.

En hoe dieper je jezelf in die trance laat glijden, hoe beter je verbeelding gaat werken. Dat *is* gewoon zo! Onze verbeelding gaat beter werken in trance. En hoe beter die verbeelding werkt, hoe beter je je nu al kan voorstellen hoe iets in de toekomst zal kunnen zijn...

Denk maar eens hoe je op de foto zou willen staan bijvoorbeeld, de foto van, neem nu bijvoorbeeld, een belangrijk levensmoment van één van je zoons, wellicht niet eens zo ver weg in de tijd van nu. Maar dan nog... hoe belangrijk is dat in feite wanneer dat zal zijn?! Tijd is zo relatief: neem nu gisteren. **Eergisteren** was 'gisteren' nog morgen, terwijl het van daar uit maar één dag vroeg om eergisteren 'vandaag' te laten worden, terwijl dat nu alweer verleden is. Soit! Kan je je herinneren hoe de mensen je bij dat feest van één van je zoons zegden hoe goed je d'r wel niet uitzag? Helemaal goed met die kilo's minder. En voel maar wat jou dat doet, die kilo's minder, en te horen van de mensen dat je d'r goed uitziet, en hoe je aan je lijf weet wat dat met je doet.

Hoe is het met dat lijf nu? Merk maar op.

En voel nu maar al even... of het een goed idee was om aan deze rit te beginnen, zo'n rit waarbij je op je onderbewuste mag vertrouwen om je te brengen waar jij wil zijn - geen externe autoriteit! - en zo'n rit zal je van nu af aan op elk moment kunnen aanzetten door te gaan zitten zoals je nu zit, door je handen te plaatsen zoals die nu liggen, en tegen jezelf te zeggen: 'Nu ga ik in trance.' Niet meer dan zo'n simpel gebaar is nodig als start van weer zo'n rit om *jezelf* de autoriteit over je lijf weer een beetje verder toe te eigenen. Een volgende stap om dat lijf in een staat te brengen en te houden waarin je d'r het meeste deugd aan hebt, en er de grootste beloning van ontvangt.

En mag je er, denk je, ook na deze trance, in het leven van alledag, niet verder op vertrouwen dat je onderbewuste gewoonweg weet hoe je te brengen waar het goed voor jou is om te zijn? In dit geval misschien door je de kans te geven je te laten voelen hoe dat lijf tegen die tijd zal voelen, of door je naar die foto van dat feest voor één van je zoons te laten kijken, en je die tevredenheid te laten voelen, of anders door je door de ogen van de mensen naar jou te laten kijken, of nog... door jou, met eigen autoriteit, samen met die kabouter-sater aan tafel te zetten, om er samen uit te geraken hoe jullie er samen uit gaan raken, om te zien hoe jullie in de toekomst samen door één deur gaan kunnen. Geen deur te smal om daar niet samen doorheen te kunnen. En laat het tussen jou en die sater-kabouter, als dat de manier is, een goed gesprek met duidelijke standpunten zijn. Dat *zijn* toch de beste, de gesprekken waarin de partijen mekaar eerlijk laten weten waar ze voor staan.

Het zijn natuurlijk maar enkele mogelijkheden. Je onderbewuste heeft wellicht nog weet van zoveel andere mogelijke manieren. De keus is aan jou en aan je onderbewuste.

Ik ga nu langzaam tellen van 1 tot 10, en op elk van die tellen breng je je aandacht een klein tikje verder weer terug naar hier, naar deze werkruimte, zodat je op 10, zonder zelfs nog te hoeven denken aan datgene wat je hebt ervaren, noch aan datgene waar je onderbewuste nu al verder mee aan het werk is, wakker en opgefrist en helemaal energiek weer helemaal hier bent met je aandacht, uiteindelijk je ogen opent, en rondkijkt, fier dat je in staat was om jezelf deze deugddoende ervaring te gunnen, en daarbij te leren.

1... 2...

Onderscheid bewust – onbewust

‘Het zou best kunnen dat je bewuste geest naar mijn stem luistert, terwijl je onbewuste heel bezig is om zich op belangrijke zaken te richten.’

‘Terwijl je bewuste geest hypnose misschien niet helemaal vertrouwt, is je onbewuste wellicht heel begaan met wat veilig is.’

‘Je bewuste twijfelt wellicht, maar je onbewuste kan wel veiligheid vinden, omdat het zich intussen een breder beeld vormt.’

‘Je bewuste geest mag dan op zijn hoede zijn, je onbewuste kan intussen de diepte van de trance kiezen die het je wil laten ervaren.’

‘Je bewuste geest gaat vaak bezig zijn met weten en observeren, terwijl je onderbewuste zich meer kan richten op beveiliging en begeleiding.’

De drijvende steen: diepe trance

Ontspan je. Zorg dat je comfortabel zit. Comfort is de sleutel.

Vergelijk het met het idee dat wij met ons tweeën voor een korte vakantie vertrekken. Het kan heel goed zijn dat je geluiden van rondom of van buitenaf hoort, maar je kan die zelfs aanwenden om je ervaring zich nog te laten verdiepen.

Ik wil ook voorstellen dat je enkel aandacht besteedt aan de suggesties die helpend aanvoelen.

Begin als je wil, met naar een zelf gekozen punt op het plafond te kijken, hoog boven je voorhoofd.

Helemaal goed. Wellicht merk je hoe je ogen beginnen te ontspannen, en heel zwaar kunnen gaan aanvoelen. D'r zijn rondom die ogen heel kleine spiertjes, die heel makkelijk te controleren zijn.

Ontspan die, als je wil, tot op een punt waar ze simpelweg niet meer werken. En eens je zeker bent, en de beslissing hebt gemaakt dat ze zo volledig ontspannen zijn dat ze niet zullen functioneren, is het belangrijk om dit te testen en te proberen zien dat ze niet zullen werken. Probeer nu maar je ogen te openen ..., maar waarom hier om malen. Oké! Stop maar met proberen.

Nu kan je dat ontspannen gevoel in je oogleden zich over je ganse gelaat laten verspreiden, naar je nek, je kaken; je lippen die een beetje uiteengaan; zelfs je schedel die zich ontspant. Nu, laat die ontspanning toe om zich doorheen je ganse lichaam te verspreiden, van het topje van je kruin tot in de tippen van je tenen.

Nu hebben mensen wel kleuren, geuren, smaken, gewaarwordingen – de ene heeft meer met kleur, de ander bijv. met gewaarwording – die voor hun geassocieerd zijn met comfort. Laat jezelf toe om die kleur, die geur of smaak, die gewaarwording te ervaren, en er helemaal in op te gaan, het te ervaren als een veilige, comfortabele cocon, of een deken, of wat dan ook, dat je om je heen meedraagt, een zalig gevoel dat je lichaam toelaat om zich ontspannen te voelen, kalm, aangenaam verdoofd, moedig, veilig.

En dit zal je mantra zijn vanaf nu, terwijl je inademt. Adem vier tellen lang in door je neus, pauzeer dan even, en adem dan acht tellen lang uit, dieper en dieper, doorheen je neus, helemaal uit. En zet diezelfde ademhaling nu maar de hele tijd verder: vier tellen in doorheen je neus, even pauzeren, en dan acht tellen uit doorheen je neus, dieper en dieper, terwijl je je mantra verder herhaalt: ontspannen, kalm, aangenaam verdoofd, moedig, veilig.

En nu kunnen we beginnen aan de verdere afdaling, dieper. Ga in je verbeelding naar een heel aangename plek, een mooie veilige plek aan stil water, het wateroppervlak heel rustig en kalm. Een plek van comfort en rust, een plek, helemaal jouw keuze: een meertje hoog in de bergen, of in de laagte als je dat wil, een vijver, waar je ook maar wil, en daar kan beginnen aan je afdaling naar drie diepere niveaus van trance.

Stel je even voor, wil je, hoe daar aan dat water iemand staat die één voor één van die platte stenen over het water doet kaatsen, of als je d'r zelf van houdt, kan je dat zelf doen uiteraard. En merk hoe met elke steen die hij, of zij, of die jij werpt, niet helpende of negatieve ideeën, zorgen, spanningen van je afglijden, en hoe je jezelf de fijne ervaring kan toelaten om met je aandacht meer en meer enkel en alleen nog bij die kaatsende stenen op dat water te zijn.

En ervaar maar hoe weer zo'n steen over het water kaatst, en hoeveel keer die kaatst, en hoe die kortere sprongetjes begint te maken, en op een punt komt waar die begint te zinken. En terwijl je je verbeeldt dat die steen neerwaarts zinkt naar niveau A, kan jij ervaren hoe je drijft naar niveau A van je trance. En net zoals de steen dieper naar niveau B zinkt, daal jij zachtjes en veilig af naar jouw niveau B van trance. Helemaal goed. En wanneer je geland bent op niveau B, kan je proberen om de letter B uit te spreken en jezelf toelaten te ervaren hoe dat gewoonweg niet lukt, of er niet toe doet. Probeer maar als je wil. En terwijl de steen zelfs nog dieper begint te zinken, dieper en dieper,

helemaal tot op het diepste niveau C, kan jij je in je geest toelaten om daarin mee te gaan, helemaal tot op niveau C van je trance. En probeer maar weer eens de letter C uit te spreken, probeer maar hard, en wellicht merk je dat je d'r, hoe hard je ook probeert, niet in slaagt om die letter C uit te spreken, of dat je d'r zelfs geen enkele zin in of behoefte toe hebt. Neem je tijd, en laat je signaalvinger maar aangeven wanneer je klaar bent om verder te gaan.

En tegelijkertijd zet je dezelfde ademhaling verder – inademen door je neus gedurende vier tellen, even pauzeren, uitademen doorheen je neus gedurende acht tellen, helemaal uit - zeg je je mantra: ontspannen, kalm, aangenaam verdoofd, moedig, veilig.

En wanneer je klaar bent om weer op te stijgen naar je dagdagelijkse aandachtsstaat, kan je opwaarts zweven van niveau C naar niveau B, en verder naar niveau A. En neem maar de herinnering mee, enkel aan wat aangenaam was, in deze ervaring, en ook het gevoel van fierheid te weten hoe je jezelf zo goed kan helpen. Neem dat positieve maar mee. Ik tel zo dadelijk van één tot vijf, en word met iedere tel maar weer een beetje meer alert en opgefrist. Één... bereid je maar voor, twee... begin maar je ogen wat te openen, drie... beweeg en strek maar een beetje, vier... maak je ogen verder open, en vijf... helemaal alert, opgefrist, uitgerust, fier om de manier waarop je jezelf deze ervaring kon toelaten.

Split screen

'Verbeeld je een teve- of een filmscherm.'

'Verbeeld je daarop een aangename scene.'

'Verbeeld je nu dat het beeld egaal blauw is. Verbeeld het je, verdeeld in twee.'

'Verbeeld je wat je in de weg zit op de linkse helft (herinnering) van het scherm (creëert afstand van ...).' Moedig aan.

'Projecteer nu de oplossing voor wat je hindert op de rechter helft (constructie) van het scherm.'

Alternatief: 'Wat zou je iemand anders in zulke situatie aanraden?'

Contingente suggestie

Manier om iemand iets specifiek te laten ervaren: stelling uit twee delen; het ene deel is een observeerbare gedraging of een onvermijdelijke gebeurtenis; het andere deel is de gewenste ervaring voor de cliënt.

- Terwijl je X, kan je opmerken dat Y.
- Je zal niet X, tot Y.

(Zoek de contingente suggesties)

Je ogen zullen niet dichtvallen vooraleer je innerlijk je daartoe de toestemming geeft. Nu dat je hier zo ligt, voel je misschien wat prikkelende gewaarwordingen, of zou het kunnen dat een deel van je lichaam enigszins anders aanvoelt. En terwijl je verder naar mijn stem luistert, merkte ik dat je ademhaling een beetje vertraagde, en je kan door de tafel heen zinken, en laten gaan, als zwevend op een wolk, of een magisch tapijt, over een plaats heen die je misschien allang opnieuw wilde bezoeken, of waar je altijd al had willen komen.

En nu ... (wat zie je? ... je trager ademt / je handen ontspannen op de leuning van je stoel rusten...), en terwijl je naar je bestemming reist, kan het zijn dat je iets van een loom of slapend gevoel ervaart, in je hand, of ergens anders in je lichaam. En dat is helemaal goed, en wellicht willen je oogleden zich rustig sluiten.

Zo kan je een gevoelloosheid ervaren in je hand als je ze een tijdlang in koud water laat zakken, en die gevoelloosheid zou je perfect kunnen overbrengen naar een andere plek, je gelaat en je tand, maar die tand kan heel goed in trance blijven, zelfs als je in die matras kan wegzinken, dromend van een rit naar een echt fijne plek. Ja, zo ja! Ik weet niet waar je bent, maar ik merkte al dat je wellicht aan het afdalen was naar een diepe ontspannen plek, en is dat niet helemaal goed? Je kan afdalen in je onbewuste, naar de zaligste gelegenheid om het goed te hebben, om te helen, te genezen, te herstellen. De plek is er, dus je kan er gerust heen, dieper, en dieper, in het meest ontspannen gevoel dat je ooit al had. Waarom dat tegenhouden? Dingen doen zich voor op hun eigen manier, op het geschikte moment. En terwijl je jezelf toelaat om je doel te bereiken, is het belangrijk om in jezelf te gaan, in trance. Je kan je diep ontspannen, en je kan dat nu doen, ofwel zo dadelijk.

De rode ballon

Veld – naderen – ‘Je ziet een rode ballon, en daaronder een mand. Die grootste mand onderaan de ballon is met stevige touwen aan ballastzakken verzwaard. Je gaat dichterbij, en merkt dat zich in die mand nog een andere, kleinere, mand bevindt.’

‘Je neemt de kleinere mand uit de grotere mand, en je weet van binnenuit dat het goed zou zijn al je zorgen, alle zwaarte en onvrede, alle negatieve overtuigingen... in die kleinere mand te smijten.’

‘Terwijl je hiermee bezig bent, voel je hoe je je lichter gaat voelen, hoe een last van je afgaat.’

‘Je plaatst de nu gevulde kleinere mand weer in de grotere mand. Verbeeld jezelf dat je de touwen van die ballastzakken losknoopt, en hoe bij het losmaken van iedere knoop één van die zakken op de grond ploft. En telkens kan je weer een deel van spanning of zwaarte van je af voelen glijden, laat maar gaan: alle zelftwijfel, angsten, zorgen, alle negatieve ideeën of overtuigingen, uit je lijf, van je schouders. Op een bepaald moment begint de ballon de hoogte in te glijden, hoger, steeds hoger, tot je enkel nog een klein puntje ziet in de verte, dat nog steeds verder vervaagt.’

Progressieve spierontspanning - directe suggestie

Laat je lichaam toe te ontspannen en op de tafel te rusten, en bereid je voor om je ogen te sluiten. Adem nu traag in door je neus... houd je adem even vast... en adem uit door je mond. En nog eens... adem traag in door je neus... houd je adem even vast... en adem uit door je mond. Goed! Adem traag in door je neus... houd je adem even vast... en adem uit door je mond. Focus intussen verder op de klank van mijn stem, en sta jezelf toe om volledig te ontspannen, kalm en comfortabel en volledig op je gemak.

En ik zou nu met jou een oefening willen doen om je lichaam het verschil te doen ervaren tussen spanning en ontspanning, focussend op sommige van de kleinste spiertjes in je lichaam, de spiertjes in je ogen. Ik wil je vragen om je te blijven concentreren op je ademhaling: in via je neus, uit via je mond. En nu zou ik je willen uitnodigen om je te focussen op de spiertjes in je ogen. Span die op, zo hard als je kan. Laat ze strak en hard worden. Juist, ja, heel strak. Span je oogspieren op.

Zo dadelijk zal ik tellen tot drie, en wanneer ik bij drie kom, zal je in staat zijn om alle spanning in je ogen los te laten, en ze totaal ontspannen en gemakkelijk te laten worden. Een... voel de spanning... twee... hou ze strak, strak, strak... drie... laat je oogspieren nu toe om zich volledig te ontspannen.

Prima!

Merk nu de sensatie op van dit ervaren van ontspanning. Laat toe dat deze relaxte sensatie vanuit je ogen naar je wenkbrauwen vloeit, en verder, helemaal over je schedeldak. Adem verder diep in en uit, en laat met elke ademhaling toe dat de ontspanning zich verspreidt... over je schedeldak heen, en nu afzakkend in de richting van je nek, en over je oren, en lager tot in je nek. Laat deze prettige en kalmerende sensatie nu je hele hoofd en nek totaal ontspannen en gerust laten worden.

Met elke inademing, adem ontspanning in. En met elke uitademing, adem welke spanning, welk discomfort dan ook, uit, welke stress dan ook, wat dan ook wat je liever kwijt wil. Prima!

Nu, Adem verder kalmerende ontspanning in, en spoel verder bij het uitademen alle spanning uit je lichaam weg. Alsof je de spanning door je poriën van je huid je lichaam uit ademt.

Laat nu maar de sensatie zich verder over en door je schouders heen verspreiden... en lager, langs en doorheen je armen en handen, en helemaal tot in de vingertoppen. Laat de ontspanning zich helemaal over en doorheen je rug verspreiden, en afzakken naar je hele buik... je benen in en je voeten, helemaal tot in de toppen van je tenen. Heel goed zo!

En nu, om te tonen hoe goed je weet te ontspannen, zou ik je willen vragen of er enige plek is in je lichaam die zich graag nog meer relaxed zou voelen dan ze al doet (geef tijd). Haal dus maar diep adem... hou die adem in... en adem uit. Dit noemen we een signaalademhaling. Het is jouw manier om aan je lichaam te signaleren om je toe te laten om je zelfs *nog* meer ontspannen en comfortabel te gaan voelen. Wanneer je je signaalademhaling doet, verbeeld je dan dat je relaxatie en comfort inademt, en laat die adem toe om zich te richten op dat deel van je lichaam waarvan je graag zou hebben dat het nog meer ontspannen zou gaan aanvoelen. Dus... adem nu relaxatie en comfort in, en laat de adem die je uitademt toe om recht naar die plek te gaan, en adem op die plek welke spanning dan ook recht door je huid heen uit. Laat de ontspanning en de kalmte de plaats innemen van welk gevoel van spanning of discomfort.

Nu zal je, op welk moment dan ook tijdens de procedure wanneer je je meer ontspannen zou willen voelen, in staat zijn om je te herinneren hoe je signaalademhaling te gebruiken om kalmerende ontspanning naar die plek toe te ademen om je te helpen je helemaal makkelijk te voelen.

Je zal heel wat geluiden van rondom kunnen opvangen tijdens de procedure; mensen zullen praten en bewegen, het materiaal zal zijn eigen geluiden produceren; licht zal aan- en uitgaan. Terwijl je d'r

bewust van kan zijn, zal je in staat zijn om dat allemaal gewoonweg toe te laten om je te helpen nog dieper in een staat van complete ontspanning en totaal comfort te gaan.

Terwijl de procedure loopt, zal je misschien vragen hebben omtrent wat er zich rondom je afspeelt. Je weet dat je in een volledige staat van ontspanning kan blijven, en tegelijkertijd toch in staat zal zijn om welke vraag dan ook te stellen. Ik zal ze beantwoorden, of anders zal ik de antwoorden voor je nagaan.

Wanneer de procedure is beëindigd, of anders, wanneer dan ook dat je d'r toe beslist, kan je teruggaan naar je gewone alerte toestand, simpelweg door te tellen van één tot drie, of in je hoofd, of luidop. Wat je verkiest. Wanneer je dit doet, zal je merken dat je zelfs in je volstrekt alerte toestand baat zal blijven hebben van de kalme ontspanning die je nu voelt. En je kan hiernaar terugkeren, naar deze plek van kalmte en rust, wanneer je ook maar wil, simpelweg door een moment lang je ogen te sluiten, terug te tellen van drie tot één, en je signaalademhaling te doen.

Progressieve spierontspanning - indirecte suggestie

Ik zou je willen uitnodigen te beginnen – je kan je ogen open houden of ze sluiten – je lichaam toe te laten te ontspannen en comfortabel op de tafel te rusten. Je wil misschien traag inademen door je neus... je adem even vasthouden... en dan uitademen door je mond. Inademen door je neus... je adem even vasthouden... en weer uitademen door je mond.

Nu, terwijl je deze diepe ademhaling verderzet, ga je jezelf d'r misschien over verbazen hoe enkel en alleen het ademen je lichaam kan helpen ontspannen en meer comfort te ervaren. Misschien word je nieuwsgierig om uit te zoeken hoe je je lichaam zelfs nog meer kan laten ontspannen. Je kan dit doen door je aandacht specifiek te richten op zowat de kleinste spiertjes in je lichaam, en dat zijn de spiertjes rondom je ogen. Je mag, als je wil, die spiertjes opspannen, zo hard je kan, en je ogen sluiten, zo fors als je kan. Je zal het weten wanneer die spiertjes zo opgespannen zijn als ze kunnen zijn, en vervolgens kan je het zalige gevoel ervaren dat je ervaart als je de spanning laat gaan, en ze helemaal ontspannen en (limp) laat worden. Of misschien heb je het niet eens nodig om ze eerst op te spannen, en weet je simpelweg direct, zonder voorbereiding, een heerlijk gevoel van ontspanning doorheen die minieme spiertjes te zenden. Em misschien zijn het de spieren van je rechter oog die het eerst of het meest nadrukkelijk ontspannen, of het zijn die van je linker oog, ofwel beide tegelijkertijd. Of nog anders... zijn ze misschien simpelweg zo ontspannen dat ze zelfs niet zouden werken als je het zou proberen.

Je zou dit gevoel van ontspanning kunnen ervaren als een prettige warmte, of je zou het als een kalmerend wit licht kunnen zien. Hoe dan ook kan je dit ontspannen gevoel van je ogen uit laten vloeien, opwaarts naar je wenkbrauwen, en vervolgens, nu, over en door je schedeldak heen. En terwijl je verdergaat met deze diepe en natuurlijke ademhaling, merk je misschien op hoe met elke in- en uitademing de ontspanning zich verspreidt... over en door je schedeldak heen, neerwaarts langs de achterkant van hoofd, over en langs je oren, en neerwaarts naar je nek. Je kan dit prettige en geruststellende gevoel je hele hoofd en nek laten ontspannen en rustig laten worden.

En richt je aandacht nu, als je wil, op je adem. Met elke inademing, adem je ontspanning in. En je zal merken hoe je, met elke uitademing, elke spanning, elk discomfort, iedere stress uitademt die je misschien nog ervaart. Goed. Het is bijna alsof je de spanning je lichaam uit ademt doorheen je poriën.

En nu wil je misschien deze gewaarwording zich laten verspreiden langs je schouders... neerwaarts langs en door je armen, en helemaal tot in je vingertoppen. En je kan ervan genieten hoe de ontspanning zich verspreidt langs je rug en helemaal tot in je ganse buik. ... je benen in, tot in de toppen van je tenen. Helemaal goed. En als er een deel van je lichaam zou zijn dat zich graag nog ontspanner zou voelen dan het al is, dan kan je dat gewaarworden zonder dat te forceren of zelfs maar te willen. Je kan dan gewoonweg diep inademen... die adem even inhouden... en nu uitademen. Dit heet een signaalademhaling. Het kan jouw manier worden om aan je lichaam te signaleren om je toe te laten om zelfs nog meer ontspanning en comfort te gaan ervaren.

Wanneer je je signaalademhaling doet, kan je je verbeelden ontspanning en comfort in te ademen, en kan je die ademhaling toelaten om zich te richten naar dat deel van je lichaam dat je graag nog meer ontspannen zou hebben. En nu, ofwel binnen een paar seconden of zo, kan je je signaalademhaling gebruiken en ontspanning inademen, en de uitademing toelaten recht naar die plek te gaan, en elke spanning op die plek recht door je huid heen weg te ademen. Je kan weten wanneer je d'r klaar voor zal zijn om ontspanning en kalmte elk gevoel van spanning, benepenheid, discomfort te laten vervangen. Nu of zo dadelijk.

En op elk moment tijdens de procedure wanneer je graag meer ontspanning en comfort zou willen ervaren, kan je je signaalademhaling gebruiken om kalme ontspanning naar die plek te ademen, en om jezelf te helpen je helemaal op je gemak te voelen.

Mogelijk merk je allerlei geluiden rondom op tijdens de procedure: mensen zullen praten en bewegen. Het materiaal zal geluid maken, en het licht zal vaak aan- en uitgaan. En terwijl je je op die momenten bewust bent van die zaken, kan je ze je laten helpen om alleen maar nog dieper in die toestand van complete ontspanning en comfort te gaan.

Terwijl de procedure gaande is, heb je wellicht vragen wat er zich rondom afspeelt. Je weet dat je in je compleet ontspannen toestand van kalmte kan blijven, en tegelijkertijd in staat zal zijn om welke vraag dan ook te stellen. Ik zal ze voor jou beantwoorden, of ik zal de antwoorden voor je uitzoeken. Wanneer de procedure is beëindigd, of wanneer jij dat beslist, kan je terugkeren naar je gewone alerte toestand, simpelweg door te tellen van één tot drie. Je kan dit voor jezelf in je hoofd doen, of anders luidop. Zie maar. Wanneer je dit doet, zal je merken dat je zelfs in je alerte en volledig opmerkzame toestand verder wel zal varen bij dezelfde kalmerende ontspannen gewaarwording die je nu ervaart. En je kan terugkomen naar deze plek van kalmte wanneer je dat ook maar wenst, simpelweg door even je ogen te sluiten, terug te tellen van drie tot één, en je signaalademhaling te doen.

Graduele stressvermindering

Vraag al wat iemand stoort op een hoop te gooien, zo hoog en groot als nodig: alle zorgen, alle gevoelens, al wat opkomt...

Vraag om aan te geven (ideomotorisch signaal) wanneer alles op de hoop ligt.

'Stel je voor dat die hoop op een strand ligt, en dat de golven van de zee er zachtjes tegenaan komen rollen, en zich dan weer terugtrekken, de zee in. En elke golf brengt ontspanning, en wanneer ze zich terugtrekt neemt ze telkens iets van die hoop met zich mee. Hoe hoog de hoop ook is, uiteindelijk maakt dit hem kleiner, en kleiner.

Werken met beeldmateriaal

- Werken met beeldmateriaal vervangt iemands aandacht voor de directe omgeving met zaken uit het verleden, de toekomst, of uit de verbeelding: iemand zich laten herinneren wat hij gisteren deed, of laten verbeelden wat hij morgen zal doen, hem zich een roze olifant laten voorstellen, laten beschrijven hoe een maaltijd smaakte, een song doen neuriën, natuur en reizen, familie en thuis, persoonlijk kunnen.

- Iemand kan passieve contemplatie verkiezen dan wel actie. Beeldmateriaal kan worden ervaren van binnenin, of vanuit observatiestandpunt.

Bij het beschrijven van aangename, weldoende ervaring, nodig iemand uit om al zijn zintuigen gebruiken.

Als iemand taal geeft aan enge ervaring (bijv. 'als een muis omringd door katten...'), kan een ontspannende ademhaling reeds heel veel betekenen. Het kan ook belangrijk zijn de persoon te helpen de ervaring op afstand te krijgen, en zichzelf van op afstand te bekijken.

Een alternatief is iemand de ervaring te laten beschrijven (kleur, vorm, grootte, temperatuur, potentieel om iemand te schaden...), die eigenschappen te laten veranderen, én de ervaring op afstand te laten plaatsen.

Een verwante, mogelijkheid is het aangeboden materiaal bij te sturen en een positieve kleuring te geven, waar mogelijk er een bondgenoot van te maken.

- (Spreek vingersignalen af.)

'Waar zou je liever zijn? Wat zou je liever doen op deze moment?'... of 'Waar ga je graag wanneer je je veilig en comfortabel wil voelen?' 'Je kan daar naartoe gaan, met je verbeelding, en met je verbeelding alleen, zo dadelijk, of binnen een minuut of zo, maar nu nog even niet als je wil. Zo'n heel persoonlijke, veilige, prettige en comfortabele plaats biedt heel wat mogelijkheden om te ontspannen. En als je dat nu wilt... ik weet niet of je weet dat je jezelf vanuit welke mate van ontspanning dan ook op ieder moment weer naar een wakkere en alerte staat kan brengen? Als je daaromtrent nog enige geruststelling kan gebruiken, kan je dat op elk moment vanaf nu uittesten, en je zal merken dat dat probleemloos lukt, tenminste als je dat echt wil. En zo niet, laat het dan maar voor wat het is.

Oké! Neem nog even, voorlopig zonder je al te diep in die ontspanning te laten gaan, al die rust, al die veiligheid rondom, in je op... Waar verbeeld je je te zijn nu? Hoe is het daar? Terwijl je daar nu bent, in je lichaam, kijkend uit jouw ogen, wat zie je? En zijn er geluiden, klanken, is er muziek? Kan je de lucht, de wind, op je huid voelen? Is die warm of koel? Zijn er geuren?

Voel nu eerst even of het oké is om die fijne en comfortabele, veilige omgeving sterker op je te laten inwerken en een fijn gevoel van ontspanning over en door je heen te laten gaan. En als dat i.d.d. zo is, laat dan je ja-vinger toe om mij dat te signaleren... Dank je. En voel hoe je lichaam je vertelt dat je je vredig en veilig voelt.

En kan je die indrukken **nog dieper** op je laten inwerken, kan je die **nog dieper** ervaren?

Werken met 'ego-states'

Uitgangspunt: iedereen draagt in zich uiteenlopende 'delen', afkomstig van bepaalde fases in de ontwikkeling, en van verschillende 'rollen' die iemand heeft in het leven. Elk van die 'delen' heeft een beschermende functie, ook als het gedrag dat daar mee samenhangt regelmatig niet die indruk geeft.

'Ga naar het deel dat je (bijv. angstig) maakt.

Maak een lichaamsscan en voel waar dat deel in je lichaam huist. Laat ons weten als je zover bent (ideomotorische signalen).'

Vraag het deel om naar voren te komen, zodat je het kan zien, vastnemen, bekijken.

Geef het een stem. Vraag het wat het voor je wil. Dank het voor haar/zijn hulp doorheen de jaren.

Vraag het of het je met een andere uitdaging wil helpen, nl. je veilig en goed doorheen de procedure helpen. Bedank.

Ontspan!