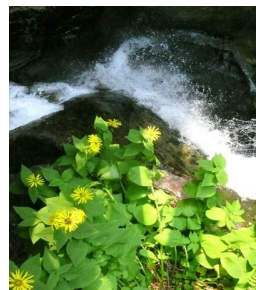


> [TOEPASSINGEN](#) > [TECHNIEKEN](#) > [WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK](#)

Moderne hypnotherapie

Moderne hypnotherapie★ - ook wel hypno-psychotherapie genoemd - is een prettige, effectieve, vaak kortdurende therapievorm. Moderne hypnotherapie omvat een rijke schakering aan methoden en technieken, waarbij hypnose (ook wel trance genoemd) als therapeutisch hulpmiddel wordt gebruikt. Technieken die zowel op bewuste als onbewuste processen een beroep doen.



In de moderne hypnotherapie wordt er van uitgegaan, dat mensen over meer mogelijkheden en vermogens beschikken dan ze bewust beseffen.

Een van de kenmerken van moderne hypnotherapie is dan ook de gerichtheid op innerlijke mogelijkheden - ook wel hulpbronnen genoemd - en het doelgericht gebruik ervan voor haalbare doelen. Uitgangspunt is om u – als cliënt(e) - te helpen met het zoeken naar hetgeen u ergens al weet, kunt, of inziet. U was echter nog niet in staat dit te gebruiken op het terrein van uw problemen.

Zo leert u uzelf, uw problemen en mogelijkheden anders te gaan zien en anders te gaan ervaren. Met andere woorden, het gaat om een reorganisatie van levenservaring. Het opnieuw leggen van associatieve verbanden op zodanige wijze dat problemen geen problemen meer zijn.

Toepassingen van moderne hypnotherapie

- Gedragsproblemen, zoals een gebrek aan assertiviteit.
- Dwangmatige problemen, zoals roken en andere ongewenste gewoonten.
- Stress, stressgevoelige (lichamelijke) klachten en chronische pijnklachten.
- Emotionele problemen, zoals verwerking van rouw en andere pijnlijke gebeurtenissen.
- Klachten van depressieve aard, depressies, onzekerheid, minderwaardigheidscomplexen, burnout.
- Angst en angsten, zoals faalangst, examenrees, fobieën, paniekaanvallen, paniekstoornissen.

Technieken in de hypnotherapie

Eenmaal in hypnose wordt u begeleidt in het werken met diverse technieken. De keuze van de technieken is afhankelijk van uw individualiteit, problematiek en uw doelen.

Zo kunt u bijvoorbeeld werken met zogenaamde 'opbouwende' (egoversterkende) technieken, die gericht zijn op het vinden en ontwikkelen van innerlijke kracht en andere hulpbronnen: gedragingen, gevoelens, inzichten die u nodig heeft om uw doelen te bereiken. Deze technieken zijn meer op het heden en de toekomst gericht. Ook kunt u werken met zogenaamde 'ontdekkende' technieken. Zoals het werken met conflicterende kanten van uzelf, ook wel 'persoonlijkheidsdelen' genoemd. Met name wanneer u tot uw eigen verbazing steeds iets doet wat u eigenlijk niet wilt, of u doet juist iets niet wat u zichzelf steeds weer voorneemt.

Ook de mogelijkheden tot het werken met beladen herinneringen, of aan een problematisch verleden vallen hieronder.

Voorbeelden opbouwende, ego-versterkende technieken

U kunt zich naar een probleemvrije toekomstige situatie verplaatsen, om vandaar' terug te kijken' naar wat belangrijk was in het bereiken van uw doelen.

Ook kunt u imaginair contact maken met een adviserende, 'vitale oudere zelf', die al heel lang geleden uw huidige problemen heeft opgelost.

U maakt al dan niet symbolisch, contact met uw innerlijke kracht, of inspiratie. U gaat op zoek naar positieve momenten in uw levensgeschiedenis, zoals momenten van creativiteit, eigenwaarde, durf. U beleeft ze opnieuw, waarbij u de positieve gevoelens met de daarbij behorende gedachten en gedragingen leert te versterken. Vervolgens leert u ze opnieuw te gebruiken tijdens lastige situaties in het heden. U leert een positiever zelfbeeld te ontwikkelen, om vervolgens van daaruit te handelen.

Werken met het verleden

Wanneer het nodig is om met pijnlijke jeugdervaringen te werken, zijn er ook hier diverse mogelijkheden. Zo kunt u vanuit een rustig, ontspannen gevoel, als een volwassen toeschouwer, terug kijken naar het kind dat u vroeger was. Een situatie waarin u als kind bijvoorbeeld voor het eerst belemmerende overtuigingen over uzelf ontwikkelde.

Overtuigingen zoals: "*er is iets mis met me, ik ben niet goed genoeg, ik ben machteloos, het heeft geen zin om voor mezelf op te komen*". U kunt dan als volwassene alsnog het kind dat u vroeger was gaan helpen om tot een corrigerende ervaring te komen.

> **Voor aanverwante methoden / technieken: [LEES VERDER](#)**

Wetenschappelijk onderzoek en hypnotherapie

De Amerikaanse hoogleraar psychologie Kirsch, die hypnotherapie als psychotherapie in miniatuur ziet, doorbrak in 1990 als eerste de mythe dat alle vormen van psychotherapie ongeveer even goed werken.

Uit aanvankelijk meta-analyse onderzoek★★ kwam naar voren dat cognitieve therapie★★★ en hypnotherapie meestal werkzaam zijn dan andere benaderingen; en dat hypnotherapie vaak het meest effectief is.

Echter in verdere onderzoeken in de VS werd hypnotherapie helaas niet meer meegenomen.

Reden hiervoor was dat de American Psychological Association (APA) stelde dat hypnotherapie niet als een specifieke vorm van therapie zou bestaan. Dit vanwege een gebrek aan een eensluidend theoretisch model van psychopathologie (ziekteleer van de geest) en daaraan gerelateerde interventiestrategieën.

Hypnose wordt door de APA dan ook gezien als een losstaand hulpmiddel, dat op veel verschillende wijzen is toe te passen. Schijnbaar heeft de APA zich hierbij meer door de verschillen dan door de overeenkomsten binnen de hypnotherapie laten leiden. In Europa erkent de Europese Associatie van Psychotherapie (EAP) hypnotherapie echter wel als een specifieke vorm van psychotherapie.

Verdere onderzoeken in de VS, naar de effectiviteit van erkende, reguliere behandelingen en therapieën wezen uit dat wanneer zij aangevuld werden met hypnose, de resultaten significant gunstiger waren dan wanneer dezelfde behandelingen zonder hypnose werden toegepast.

Naast bovenstaande, getuigen vele verslagen en een enorme hoeveelheid vakliteratuur van de waarde van hypnotherapie bij het krachtiger maken en het succesvol behandelen van cliënten.

- ★ Moderne hypnotherapie gebruikt een breed scala aan technieken, die zowel op bewuste als onbewuste processen een beroep doen. In de moderne hypnotherapie staat een sfeer van wederzijdse samenwerking centraal. De zogenaamde klassieke of traditionele hypnose daarentegen is vrij autoritair van karakter en enkel gericht op onbewuste processen. Zij kent enkel de techniek van directe suggesties (gericht op klachtvermindering). Klassieke of traditionele hypnose wordt nog maar heel weinig toegepast.

- ★★ Een wetenschappelijke analyse uit tientallen, soms honderden afzonderlijke onderzoeken die samengevoegd worden.

- ★★★ Een therapie die het denken als invalshoek gebruikt. Zie de pagina [COGNITIEVE THERAPIE!](#)