

> [ALGEMENE KENMERKEN](#) > [MOGELIJKE OORZAKEN](#)
> [PSYCHISCHE KLACHTEN EN HYPNOTHERAPIE](#)

Psychische klachten en symptomen

Op deze pagina ga ik in op algemene kenmerken van psychische klachten om te eindigen met mijn visie op psychische klachten benaderd vanuit de hypnotherapie.



- > [ANGSTSTOORNISSEN: ANGST EN FOBIEËN](#)
- > [POST TRAUMATISCHE STRESS STOORNIS \(PTSS\)](#)
- > [ONZEKERHEID EN ZELFVERTROUWEN](#)
- > [DEPRESSIE EN HYPNOTHERAPIE / HYPNO-PSYCHOTHERAPIE](#)
- > [ANTIDEPRESSIVA OF PSYCHOTHERAPIE](#)

Algemene kenmerken van psychische klachten en symptomen

Psychische klachten of symptomen kenmerken zich met name door het ervaren van ongewenste emoties of gevoelens, waar we meestal maar weinig controle over hebben. Daarnaast is er vaak sprake van min of meer oncontroleerbaar gedrag, zoals dwanggedachten en handelingen, niet te stoppen piekeren, verslavingsgedrag, vermijdinggedrag.

Psychische klachten kennen we allemaal in meer of mindere mate. Iedereen maakt wel eens momenten of perioden van angst, paniek, onzekerheid, of depressiviteit mee. Meestal gaan dit na verloop van tijd vanzelf weer over.

Wanneer ze echter niet overgaan en worden ervaren als een ernstig lijden en/of ons maatschappelijk, sociaal functioneren in sterke mate beperken, spreekt men van psychische stoornissen.

Psychische klachten variëren in zwaarte. Hoe vaker, intenser, schadelijker (mate van economische en sociale schade) en hoe langer de duur (van bijvoorbeeld een paniekaanval), hoe zwaarder.

Klachten kunnen daarnaast ook variëren in de mate van complicatie. Minder gecompliceerd is het wanneer we doorgaans probleemloos door het leven gingen, totdat we een verkeersongeluk meemaakten waarop we reageerden met een fobische angst voor auto's.

Gecompliceerd is het wanneer een dergelijke klacht samengaat met vele belemmerende opvattingen over onszelf, grote twijfels over ons vermogen om te veranderen, tegengestelde innerlijke behoeften of conflicten en een verleden van langdurig, herhaaldelijk fysiek of psychisch misbruik.

Klachten die zwaarder zijn, kunnen soms verrassend snel met therapie worden opgelost en omgekeerd kan een schijnbaar lichter probleem door zijn complexiteit soms veel psychotherapeutisch werk vereisen.

Mogelijke oorzaken van psychische klachten

Er bestaan vele ideeën en theorieën over de oorzaken van psychische klachten. Om er slechts enkelen te noemen:

- Psychische klachten ontstaan door bezetenheid of hekserij (derde wereld)
- Ze zijn het gevolg van onverwerkte vorige levens (new-age, reïncarnatietherapie).
- Klachten ontstaan door herinneringen die ons energieveld verstoren (energetische psychologie).
- Klachten ontstaan door foutieve leer- of conditioneringsprocessen (gedragstherapie).
- Psychische symptomen zijn symbolen voor diepe innerlijke conflicten, die hun wortels hebben in de vroege jeugd (psychodynamisch therapie).
- Klachten ontstaan door verwarring binnen de hiërarchieën in gezinnen. Ze hebben een symbolische betekenis en worden als machtsmiddel in relaties gebruikt. (strategische therapie).
- Klachten zijn het gevolg van verkeerde denkprocessen (cognitieve therapie).
- Problemen ontstaan door het onvermogen om innerlijke hulpbronnen te vinden (NLP).

Veel psychotherapeutische scholen gaan ervan uit dat psychische klachten mede in stand worden gehouden door secundaire winst: de klacht heeft bijvoorbeeld als bijeffect het voordeel dat we er aandacht van onze partner door krijgen; of het voorkomt bijvoorbeeld dat we verantwoording moeten nemen om grenzen stellen en confrontaties aan te gaan.

De Oplossingsgerichte therapie ziet daarentegen weer helemaal niets in de theorie van de secundaire winst. Zij stelt dat klachten simpelweg ontstaan doordat mensen steeds dezelfde manier van oplossen kiezen. Als dat niet werkt gaan ze het nog harder proberen; kortom steeds meer van hetzelfde doen wat niet werkt (steeds harder proberen te slapen, bij slapeloosheid).

Wat moeten we met het bovenstaande? Wat moeten we geloven, wat is waarheid?

Psychische klachten en hypnotherapie

Toen ik me in de hypnotherapie begon te scholen heb ik me sterk laten beïnvloeden door de wijlen Amerikaanse psychiater Milton Erickson. Hij wordt gezien als één van de belangrijkste grondleggers van de moderne hypnotherapie.

Hij stond bekend om zijn fabelachtig succes bij hopeloos moeilijke cliënten waar niemand wat mee kon. Door velen wordt hij dan ook als de beste therapeut van de vorige eeuw gezien.

Erickson stelde dat mensen zo uniek en gecompliceerd zijn dat de echte oorzaak nooit met zekerheid te vinden is. Een ander motto van hem was: ‘voor iedere cliënt een nieuwe theorie en een nieuwe therapie.’

Zonder Erickson hier helemaal in te willen volgen, zie ik veel in zijn relativiserende en pragmatische benadering.

Alle theorieën en zienswijzen kunnen hun waarde hebben. De waarde ervan wordt mijns inziens bepaald door wat je er therapeutisch mee kunt doen bij een specifieke cliënt met zijn specifieke aard en klachten.

Bij het kijken naar de klachten van cliënten laat ik me vooral leiden door onderstaande zienswijzen:

- Een algemeen uitgangspunt binnen de hypnotherapie is dat het bij problemen niet om de externe werkelijkheid zelf gaat, maar om de innerlijke kijk op onszelf en de wereld, die bepaalt wat we ervaren en hoe we op de dingen reageren.
Klachten houden dus verband met hoe we denken en waarnemen. Zo kunnen we te snel conclusies trekken, de dingen te zwart wit zien, van het ergste uitgaan, uitgaan van te algemene aannames, of belemmerende overtuigingen (‘niemand is te vertrouwen’). Vaak is er sprake van beladen levensthema’s die tot bepaalde symptomen leiden. Zo kunnen er thema’s spelen op het gebied van competentie (‘ben ik wel goed genoeg’), acceptatie (‘mag/kan ik wel zijn wie ik ben’) en controle (‘ben ik niet hulpeloos overgeleverd aan anderen, als ik niet over alles de controle heb’).
Leren constructiever te denken en waar te nemen is hier de boodschap. Zie [COGNITIEVE THERAPIE](#)
- Vaak zien we bij klachten dat mensen steeds meer van hetzelfde doen dat niet helpt. Leren dingen anders te doen en vooral meer te doen van wat al (een beetje) helpt is hier de remedie. Zie [SOLUTION-FOCUSED THERAPY](#)
- Hypnotherapie gaat ervan uit dat wat we ons in woord en beeld voorhouden ons psychisch en lichamelijk beïnvloedt. Vaak zijn klachten en met name [DEPRESSIES](#) te zien als een vorm van negatieve zelfhypnose. We ‘zeggen’ dan continu de meest afschuwelijke dingen tegen onszelf (negatieve zelsuggesties).
De negatieve hypnose onderbreken en omzetting in een therapeutische hypnose

is hier het eerste doel.

- Last but not least: net als in de [EMDR](#), worden in hypnotherapie ongewenste vormen van dissociatie (ontkoppeling) als één van de grote boosdoeners gezien. Problematische of emotionele ervaringen hebben namelijk de neiging om, door de stresshormonen die tijdens zulke ervaringen vrijkomen, gedissocieerd (geïsoleerd) in ons zenuwgestel opgeslagen te worden. Ze communiceren dan niet meer met onze aangeboren en aangeleerde, volwassen probleemoplossende inzichten en vermogens. Iedere keer dat ze getriggerd worden (door iets wat er associatief op lijkt) worden we dan overrompeld door sterke reacties. Reacties waar we ons achteraf, wanneer we er weer van bijgekomen zijn, vaak over verbazen.

Moeilijke ervaringen hebben dus de neiging om vast te gaan zitten en leiden vaak tot belemmerende opvattingen over onszelf en de wereld.

Met hypnotherapie leren we nieuwe associatieve kanalen te leggen tussen onze problemen en onze probleemoplossende vermogens.

Hypnotherapie kenmerkt zich daarbij door positivisme: aandacht voor innerlijke kracht en hulpbronnen (elke gedachte, herinnering, voorstelling die helpt bij probleemoplossing) voor haalbare doelen. Door het beroep dat moderne hypnotherapie doet op onze vaak onbewuste, vitale, probleemoplossende vermogens wordt het in het algemeen als een prettige en effectieve therapie ervaren.

PAGE PROTECTED BY **COPYSCAPE** DO NOT COPY