

NLP, Hypnose en

Verrijking NLP door Trance (her-)integratie

Hypnotherapie

GERT ARTS

Trance is zo oud als de mensheid. Tenminste, dat moeten we wel concluderen als we naar de verschillende uitingsvormen van trance kijken. De opvallendste daarvan is wel de sjamanistische trancedans. We mogen in onze huidige westerse cultuur het trancedansen dan wel officieel kwijtgeraakt zijn, maar dat de aanleg ervoor nog springlevend is laat een bezoekje aan sommige disco's en dansfeesten duidelijk zien. Hiermee is niet gezegd dat elke intens ogende dans een typische trancedans zal zijn. Het wordt dus tijd dat we het verschijnsel trance definiëren en aan een nader onderzoek onderwerpen. Omdat we wetenschappelijk gezien nog niet zo goed weten wat trance is, alhoewel de kennis hierover in rap tempo toeneemt, zullen we het met voorlopige definities moeten stellen.

De traditionele kijk op trance

Traditionele definities van bewustzijnstoestanden die we trance moeten noemen zijn er bij de vleet. Een paar voorbeelden: de toestand waarin je door een god of geest bezeten bent (sjamanisme), waarin het rationele denken op een laag pitje staat (meditatieve tradities), waarin je verenigd bent met god (christelijk, islam), waarin de muziek door je heen stroomt (de musicus), waarin je niet meer weet wat je doet, waarin je intuïtief het juiste doet, enzovoort. Intense vormen van trance worden vaak extase genoemd. Extase betekent letterlijk 'buiten jezelf gaan staan' waarmee de verbinding gelegd is met de zo meteen volgende definities en beschrijvingen van trance. Alle tradities hechten grote waarde aan trance, en al helemaal aan de extatische variant ervan. Deze grote waardering is een natuurlijk gevolg van de ervaring dat in extase allerlei geestelijke en lichamelijke problemen op wonderbaarlijke wijze opgelost worden. De extatische persoon verricht wonderen. Trance levert magie op.

De moderne, wetenschappelijke, kijk op trance

Moderne definities van trance vallen ruwweg in twee groepen categorieën: de psychologische en die van het hersenonderzoek.

De psychologische definities beschrijven trance in grote lijnen als een gedissocieerde bewustzijnstoestand, waarin het subject ontspannen is en helemaal opgaat in wat haar aandacht trekt. Dissociatie betekent hier

dat het waarnemende verstand losgekoppeld is van lichamelijke en geestelijke waarnemingen die niets te maken hebben met het onderwerp dat de volledige aandacht in beslag neemt.

In hersenonderzoek naar trance komt het begrip dissociatie ook meteen om de hoek kijken. Het blijkt namelijk dat in trance het rationele bewustzijn op een laag pitje staat, waardoor men kan zeggen dat de ratio gedissocieerd is van de hersengebieden die trance 'produceren' of dat de rationele functiewijze van de hersenen overvleugeld wordt door de trance-functiewijze. Dat houdt natuurlijk ook in dat de trancende mens de wereld anders waarneemt dan 'normaal'. Je kunt bijvoorbeeld het gevoel hebben dat je handen heel groot zijn terwijl je ogen, en dus ook je verstand, je vertellen dat er niets aan de hand is.

Het meest recente onderzoek laat zo duidelijk zien dat trance een specifieke bewustzijnstoestand is met geheel eigen karakteristieken, dat verklaringen in de trant van 'het is allemaal suggestie en toneelspel' zelfs door de grootste scepticus niet meer verdedigd kunnen worden, tenminste als hij de experimenten serieus bestudeerd heeft en zo eerlijk is dat hij kan toegeven.

We gaan allemaal voortdurend in en uit trance

Tot nu toe hebben we over trance gesproken als een bewustzijnstoestand die duidelijk te onderscheiden valt van het gewone alledaagse bewustzijn, maar niets is minder waar. Vertel kleine kinderen een verhaaltje dat hun pakt en zie de 'staarogjes', de 'sprookjesogen': de trance-blik. Volwassenen hebben dat vermogen natuurlijk niet verloren, maar het is vaak overwoekerd door allerlei rationele processen. Het blijkt trouwens dat volwassenen in wie dat kinderlijke trancevermogen nog behoorlijk functioneert, meer dan gemiddeld creatief zijn. Daar komen we zo meteen nog op terug als we het hebben over creativiteit in therapie en methoden om mensen beter te laten functioneren.

De genezende trance

Uit bovenstaande veelheid van traditionele trancedefinities blijkt zonneklaar dat trancefenomenen wijd en zijd onderkend werden en worden door de mensheid. We zagen al dat trance zo gewaardeerd wordt omdat hij genezing brengt, maar in religies speelt hij ook een belangrijke rol. Religie en genezing hebben altijd veel

met elkaar te maken gehad: in trance maakt men immers contact met de goden die de macht hebben om te genezen. In principe kan iedereen met goden, geesten en demonen in contact treden, maar we zien dat er sinds onheuglijke tijden mensen geweest zijn die optraden als tussenpersoon tussen de goden en de mens die hulp nodig had: de sjamaan, medicijnman, priester, tovenaer. Als iemand de hulp inroept van een priester-sjamaan om zijn probleem op te lossen staan voor de sjamaan en de hulp zoekende twee wegen open: de sjamaan kan de kwaal van de persoon verhelpen met zijn goddelijke krachten, waarbij de persoon de passieve ontvanger van het goddelijke is, of de sjamaan kan de persoon stimuleren om zelf actief contact te maken met het goddelijke. Wij geven tegenwoordig de voorkeur aan de laatste variant.

De onzalige splitsing van geest en lichaam

Aangezien de goden de mens helpen bij alle problemen, geestelijk en lichamelijk, was er in vroegere tijden geen onderscheid tussen priester en psychotherapeut. Naarmate in onze Europese cultuur de splitsing tussen god, geest en lichaam zich voltrok viel de sjamaan uit elkaar in priester, psychotherapeut en dokter. Gelukkig beginnen we heden ten dage te ontdekken dat deze splitsing een onzalige is die ons veel schade berokkent heeft en nog steeds veel leed veroorzaakt.

God en de duivel zijn het onbewuste

God en het goddelijke zijn al enige malen ter sprake gekomen. Aangezien dit voor velen gevoelige termen zijn verdienen ze wat aandacht. Met god bedoel ik hier alle functies van de menselijke geest en de kosmos die we niet met onze wil kunnen manipuleren, maar waaraan we wél onze problemen voor kunnen leggen. Er zijn allerlei begrippen die ongeveer dezelfde lading dekken: het onbewuste, subtiele kosmische energieën, het spirituele, de allesomvattende liefde, de duivel, demonen, hemel en hel; en uit andere culturen: prana, kudalini, num, kia, chi, enzovoort. Men zou geschokt kunnen reageren op het in één adem noemen van god, duivel, demonen, hemel en hel. De ervaring laat zien dat ze op zijn minst aan elkaar verwant zijn: kijk 'de Duivel' (je angst en je verschrikking) recht in de ogen en hij/zij blijkt god, of op zijn minst een helpende engel of hulpbron te zijn? Dit lijkt ook logisch immers, voor zover demonen macht hebben, zullen ze uit dezelfde bron moeten putten als alles in de kosmos. Voor zover demonen je kwaad willen doen, hebben ze nog niet in de gaten hoeveel sterker ze zouden zijn als ze een bondgenootschap met jou zouden sluiten. Het omgekeerde is even waar: als ik me bedreigd voel door een kwade geest, een probleem, heb ik nog niet in de gaten dat in dat probleem een kracht schuil gaat die mij veel sterker- en gelukkiger- zou maken als ik ermee zou samenwerken.

Trance door hypnose

Hypnose is de verzameling technieken die ten doel hebben om trance in iemand op te wekken. Hypnose is dus oeroud. De sjamaan hypnotiseert. Waarom zou je trance in iemand op willen wekken? Uit het voorgaande is al duidelijk geworden dat in de trance veel mogelijk is dat niet lukt in het gewone waakbewustzijn. Sommige mensen kunnen in trance gemakkelijke gemanipuleerd worden in de richting van de wensen van de hypnotiseur. Sommige gladde verkooppraatjes lukken daarom zo goed. Om onderscheid te maken tussen het ethisch en onethisch gebruik van trance is de term hypnotherapie verzonnen. Natuurlijk zijn er hypnotherapeuten die een cliënt naar hun hand zetten op een wijze die schadelijk is voor deze cliënt, maar de bedoeling van het onderscheid is duidelijk: de hypnotherapeut dient het heil van de cliënt na te streven. In het vervolg hebben we het dus over hypnotherapie, behalve in de term zelfhypnose natuurlijk.

Geest en lichaam zijn één in trancebewustzijn

Trance wordt algemeen beschouwd als een bewustzijnstoestand, waarbij bewustzijn in onze moderne westerse denkwijze als een geestelijk proces en dus niet als fysiek proces beschouwd wordt, de onzalige splitsing, maar daar is het laatste nog niet over gezegd. Wat ingewijden, het snuggerder soort sjamaan en mediteerder, al lang wisten, wordt tegenwoordig uit hersenonderzoek alsnog duidelijker: het bewustzijn heeft zijn basis volledig in het lichaam, zoals alle geestelijke processen. Wereldbeelden die ergens een puur geestelijke, of liever spirituele wereld zien, zoals de hemel, kunnen natuurlijk gelijk hebben, maar dan doet de vraag zich voor hoe die spirituele wereld in kan werken op de er diametraal tegenoverstaande grofstoffelijke wereld. De theorie van een fijn-stoffelijke wereld als intermediair schuift dezelfde vraag een halte op.

Bewustzijn en trance zijn biologische constructies

Het woord 'bewustzijnstoestand' is natuurlijk een nominalisatie van jewelste en staat voor allerlei processen die samen bewustzijn opleveren. We ervaren bewustzijn als één geheel, terwijl blijkt dat de ervaring die we bewustzijn noemen uit ontelbare neuronale deelprocessen is opgebouwd die zo fantastisch samenwerken dat het resultaat als één en ondeelbaar beschouwd wordt. Het zoets als gloedvol iets vertellen wat je meegemaakt hebt. Je ervaart het vertellen als een ondeelbare activiteit terwijl er oneindig veel processen goed moeten functioneren om het tot stand te brengen: allerlei herinneringen, innerlijke beelden,

emotie, de juiste woorden vinden en grammatica regels toepassen, de juiste intonatie, de sturing van stembanden, tong, lippen en mondspieren, jezelf horen en controleren enzovoort. Het woord 'trance' is evenzeer een nominalisatie die staat voor allerlei processen in het geest-lichaam systeem die samen de speciale bewustzijnstoestand 'trance' opleveren.

In trance krijgen creatieve processen ruim baan

Uit het feit dat de bewustzijnstoestand 'trance' een samengaan van vele elementen is volgt linea recta dat er eindeloos veel soorten trance moeten zijn. Hierboven zijn er een aantal genoemd. Voor therapie zijn die trance-variëteiten van belang die het therapeutische proces faciliteren en optimaliseren. En zo komen we vanzelf bij onze onbewuste ('goddelijke') creatieve processen uit die in trance volop hun gang kunnen gaan. De therapeutische technieken die we aangereikt krijgen zullen pas goed werken als wij, door in trance te gaan, contact maken met onze eigen creatieve bron en ze van daaruit toepassen. Die eigen creativiteit begint te stromen als we compleet in het contact met de ander zitten door waar te nemen zonder allerlei afleidende gedachten. Immers, dit soort onbevooroordeelde waarnemen waarin men niet afgeleid wordt en waarin de ratio stil valt, is één van de belangrijkste trance-inductoren. Onbevooroordeeld waarnemen leidt tot rapport, leidt tot trance, leidt tot een stroom van creatieve processen en intuïtief waarnemen. Dit betekent dat je niet optimaal werkt als je een techniek gebruikt 'omdat die nu eenmaal beschikbaar is voor de situatie' zonder intuïtief te voelen, gevestigd in de creatieve trance, hoe de techniek past op de situatie. Milton Erickson heeft ooit gezegd: 'Ik vind een nieuwe theorie uit voor elke nieuwe cliënt.' De relatie tussen intuïtief-creatief handelen en het toepassen van gecertificeerde technieken kan niet pakkender onder de aandacht gebracht worden.

NLP is afgeleid van excellente hypnotherapie

NLP vindt zijn oorsprong in 1975 in het boek *The Structure of Magic* van Bandler en Grinder, waarin ze de werkwijze van goede therapeuten (Erickson, Satir, Perls en Watzlawick) zodanig analyseerden dat duidelijk werd waarom hun therapeutische interventies zo effectief waren. Erickson was een geniaal hypnotherapeut en hij heeft vooral model gestaan voor Bandler en Grinder. Vandaar dat we kunnen zeggen dat NLP een afgeleide is van excellente hypnotherapie. De analyses waren zo precies en concreet dat het mogelijk werd om de succesvolle interventies na te doen. Het waren





vooral de taalpatronen ('sleight of mouth') die ontleed werden. In NLP komen we dus veel gemodelleerde taalpatronen tegen, en dat verklaart de naam 'neurolinguïstisch programmeren'.

Er werd daarbij onvolledig gemodelleerd

Non-verbale aspecten, zoals de klank van de stem, toonhoogte, ritmiek, oogbewegingen, gelaatsuitdrukkingen en gebaren werden weliswaar beschreven, maar nagenoeg alleen met betrekking tot de cliënt, omdat de therapeut daar iets mee zal moeten. Wat nagenoeg niet bekeken werd door Bandler en Grinder is het soort bewustzijnstoestand, met de daarbij horende non-verbale kenmerken van de therapeut dat optimaal is voor therapie. Natuurlijk wordt gezegd dat de therapeut onbevooroordeeld open moet staan en waarnemen en zich bewust moet zijn van haar eigen projecties ('mind-reading'), en natuurlijk zegt dat veel over het bewuste functioneren, maar het zegt bitter weinig over het trance-functioneren van de therapeut. Dilts en Grinder hebben later het modelleren door imitatie nog enigszins uitgewerkt, maar het is nog maar de vraag of het modelleren door imitatie iemand in de gewenste geestestoestand brengt.

NLP is een verrijking van hypnotherapie

Het door Bandler en Grinder geconstrueerde meta-model is zuiver formeel en derhalve inhoudsloos. Om het echt te laten werken moet het geïntegreerd worden met de therapeutische vaardigheden die je al hebt. Het is ook steeds de bedoeling van Bandler en Grinder geweest dat het meta-model door therapeuten geïntegreerd zou worden in reeds aanwezige of nog te verkrijgen therapeutische ervaring. Het meta-model brengt aan het licht wat gebeurt in goede therapie en omdat het dat zo gedetailleerd en stap voor stap doet, kun je ermee oefenen. Omdat NLP uit een bepaalde vorm van goede hypnotherapie is ontstaan vult het andere vormen van hypnotherapie uitstekend aan. Het omgekeerde is ook waar. Er is veel in de hypnotherapie waar NLP-ers hun voordeel mee kunnen doen. De methoden om trance op te wekken, te induceren en te verdiepen zijn daar de opvallendste voorbeelden van.

NLP heeft ook wat verloren

Het hele tranceverhaal hierboven was niet voor niets. Hypnotherapie stuurt bewust aan op trance. Een goede hypnotherapie-opleiding laat de student al vlug oefenen met het suggestief gevoelloos maken van een hand, nadat de proefpersoon (meestal de medestudent) op zijn minst in een lichte trance gebracht is. Iedere keer weer zijn studenten zeer onder de indruk van de op basis van trance bereikte resultaten. Natuurlijk ontstaat er bij de correcte beoefening van NLP altijd wel een lichte of zelfs, bij geschikte NLP-ers en subjecten, een diepe trance, maar dit wordt aan het toeval overgelaten. Hier heeft de stijl van modelleren dus wat steken laten vallen, zoals we hierboven al zagen.

Trance is besmettelijk

Hoe meer de 'psychische operateur' (zoals psychotherapeut, NLP-practitioner en hypnotherapeut) in verbinding staat met haar 'trance-wereld', hoe meer de cliënt mee zal 'vibreren' en in verbinding zal staan met haar trance-wereld. Anders gezegd: De operateur werkt stukken beter als zij zelf bij het uitvoeren van de NLP- of hypnotische manoeuvre in de 'therapeutische trance' komt en er tevens voor zorgt dat de persoon met wie zij werkt ook in trance komt en dat die trance in het therapeutische proces verdiept. Dat laatste zal trouwens makkelijker gebeuren als de operateur zelf in trance is. Maar ook los van het werken met een ander is het voor de operateur, die ook maar een gewoon mens is, goed om regelmatig de diepe trance-oceaan in te duiken, want voor ons allen geldt dat in trance ons hele geest-lichaam-systeem zichzelf reguleert en optimaliseert.

Trance hoort erbij

In het merendeel van de huidige opleidingen tot NLP-er of hypnotherapeut wordt doorgaans slechts minimale aandacht geschonken aan de bewustzijnstoestand waarin de operateur verkeert tijdens het werk, met als gevolg dat vele operateurs in opleiding er ook te weinig oog voor hebben. Het zou wenselijk zijn als NLP-ers en hypnotherapeuten (om over psychotherapeuten in het algemeen maar te zwijgen!) een punt zouden maken van het ontwikkelen van hun trancecapaciteit. Idealiter zouden ze volledig volledig vertrouwd moeten zijn met trance en trance in zichzelf moeten kunnen oproepen en verdiepen. Het hoeft niet persé de trance van de sjamaan zijn, maar het zou dat type trance moeten zijn dat therapeutische manoeuvres faciliteert. Zoals gezegd hebben we het creatieve trance-vermogen van nature, maar het dreigt steeds overruled te worden door allerlei afleidende gedachten. Als we ons hiervan bewust zijn, zullen we graag stappen ondernemen om die gedachtenwarwinkel te temperen en dat is wat traditionele meditatie beogen.

Vriendelijke aandacht voor jezelf

Die meditatie is allemaal gebaseerd op vriendelijke aandacht voor wat je voelt in je lijf en de gedachten en beelden die vanzelf in je opkomen. De bedoeling is een totale acceptatie van de feitelijke toestand nu. Die vriendelijke acceptatie leidt vanzelf tot de genoemde creatieve trance-processen. Vandaar de oeroude wijsheid dat uit niets doen niets dan goeds voortkomt. Dit type aandachtsmeditatie maakt tegenwoordig furore onder de Engels naam 'mindfulness', dat een vertaling is van Boeddhistische termen die staan voor 'aandacht voor wat is'. Het 'focussen' van Gendlin is feitelijk zo'n mindfulness-meditatie, opnieuw ontdekt in onze tijd in onze contreien. Over de continu opborrelende creativiteit vanuit de oorsprong gesproken! Ik noem Gendlins 'focussen' omdat het een ideale aandachtsmeditatie is die diepe trances oproept en een groot therapeutisch effect heeft. Sommige vormen van zelfhypnose horen ook in deze categorie.

Trance in training

Is de NLP-er of hypnotherapeut eenmaal vertrouwd met haar eigen creatieve trance-processen en heeft zij dus aan den lijve ervaren hoe goed het haar doet, dan zal zij die automatisch al meer inzetten in begeleiding en therapie. Voor de hypnotherapeut betekent dat: verdiepen wat ze toch al deed; voor de NLP-er: met de geëigende middelen bewust aansturen op trance bij de toepassing van NLP-technieken. Geeft de hypnotherapeut ook nog les in hypnotherapie, dan zal er aan de inhoud van de lessen niets verander-

ren omdat trance-inductie er al lang in zat, maar de kwaliteit van het overdrachtsproces zal zeker profiteren van een trancevaardige hypnotherapiedocent.

Is de trancevaardige NLP-er ook nog trainer, dan zal ze in de opleiding van aspirant-NLP-ers graag nadruk leggen het belang van trance en trancebevorderende technieken aanreiken. Zijn er voldoende van dergelijke hypno-NLP-trainers dan zullen er met trance verrijkte NLP-opleidingen ontstaan.

Ideaal is natuurlijk de opleiding die de sterke kanten van NLP, hypnotherapie en meditatie verenigt en laat ervaren hoe ze in de diepte verbonden zijn.

GERT ARTS, TRAINER VAN NAAM IN HYPNOTHERAPIE/ NLP EN MEDITATIE, IS VAN JONGS AF AAN INGEVOERD IN MYSTIEKE TRADITIES (BOEDDHISME, HINDOEÏSME, ZEN, CHRISTELIJKE TRADITIES, SOEFISME EN SJAMANISME). MUZIEK IS VOOR HEM, DOOR DE DIEPE TRANCETOESTANDEN DIE ZIJ TEWEEG KAN BRENGEN, NAUW VERBONDEN MET MYSTIEKE ERVARINGEN. LINGUIÏSTIEK WERD ZIJN VAKGEBIED EN DERDE PASSIE. IN DE PRAKTISCHE GEHEIMEN VAN NLP WERD HIJ LANG GELEDEN INGEWIJD DOOR LUCAS DERKS.

Voor meer info en contact auteur:
gert.arts@mac.com

