



**OVER ZAKEN OVER ZAKEN OVER ZAKEN  
ZAKEN OVER ZAKEN OVER ZAKEN OVER  
EN ZAKEN OVER ZAKEN OVER ZA**

## Hypnotherapeute Vergeer

### "Met hypnose kan je net dat stukje extra toevoegen"

**WARMOND** - Het woord alleen al doet bij veel mensen beelden opdoemen van slingerende kettinghorloges en glazige ogen van proefpersonen die de hypnotiseur blindelings gehoorzamen. Hoogste tijd dat die waas van geheimzinnigheid rond hypnose eens doorbroken wordt, vindt hypnotherapeute Jacqueline Vergeer (30). Zij heeft een praktijk voor hypnotherapie in Warmond waarnaar al vele patiënten de weg hebben gevonden. Toch vecht zij nog vaak tegen vooroordelen over en onterechte angst voor hypnose. Natuurlijk zijn de toneelhypnotiseurs daar voor een groot deel debet aan.

Hypnose is echter zo'n alledaags verschijnsel dat men gerust kan stellen dat iedereen wel eens een moment van spontane trance kent. Bijvoorbeeld als men verdiept is in een film of een boek en men bemerkt niet dat een ander de kamer binnenkomt. Of men rijdt in de auto en bemerkt plotseling dat men al een heel eind verder is zonder dat men zich bewust is geweest van waar men reed. Men is dan zo geconcentreerd met zichzelf bezig dat de omgeving even minder belangrijk wordt.

En dat is precies wat hypnose is: een hele gerichte en geconcentreerde aandacht die je naar binnen, naar jezelf toe richt. Hypnose is beslist geen slaap, zoals sommige mensen nog wel eens denken. In hypnose is men heel bewust bezig met wat men denkt, doet of voelt. Men doet ook alleen maar wat men zelf wil. Deze concentratie kan men bewust verdiepen en versterken.

Dat doet een cliënt in hypnotherapie, onder begeleiding van de therapeut. Hypnose kan men namelijk therapeutisch aanwenden omdat dan op onbewust niveau bezig is en op onbewust niveau heeft men zoveel meer mogelijkheden om de problemen aan

pakken en op te lossen dan op bewust niveau. Tenslotte is iemand daar al vaak heel lang mee bezig geweest zonder vooruit te komen.

Natuurlijk is het niet zo dat hypnotherapeutische sessies alleen maar uit hypnose bestaan. Er wordt eerst uitgebreid met de cliënt gepraat. De therapeut gaat na hoe de cliënt zelf over de klacht denkt en op welke manier hij daar vanaf denkt te komen. De psyche van de cliënt heeft per slot van rekening tot de klacht geleid en zal dus ook zelf een oplossing moeten aandraagen. Binnen de hypnotherapie zoekt men dus naar de mogelijkheden die iemand zelf in zich heeft om van de klacht af te komen. De gesprekken zijn dus primair gericht op inzicht in hoe de klacht in elkaar zit en de mogelijkheden om die aan te pakken en op te lossen. Heel vaak blijkt dat deze gesprekken zo verhelderend werken dat er al therapeutisch effect te bemerken is.

Vergeer: "Toch kun je met hypnose net dat stukje extra toevoegen. "Daar waar mensen op bewust niveau tegen een weerstand aanlopen kunnen ze op onbewust niveau makkelijker door die weerstand heen. Dingen kunnen dan heel snel veranderen. Cliënten zijn vaak zeer verbaasd over het snelle effect van hypnoses. Het is vaak simpeler dan men denkt".

Er zijn verschillende hypnotische technieken. Zo maakt Vergeer in het begin vaak gebruik van passieve verbeeldingsoefeningen. De cliënt hoeft zich dan alleen maar te ontspannen en te luisteren naar het verhaal dat de therapeut aanbiedt. Bijvoorbeeld: de cliënt staat onder een waterval. Nu kan hij alles wat hem dwarszit van zich af laten spoelen. In een latere fase gaat Vergeer dikwijls over de actieve verbeeldingsoefeningen. Dan praat de cliënt in hypnose over wat hij er

vaart aan beelden en gevoelens. De therapeut begeleidt hem op die tocht door de innerlijke wereld, die te vergelijken is met de wereld in dromen, stelt vragen, en reikt mogelijkheden aan. Het is dan aan de cliënt om juist datgene te loen waar hij of zij weerstand bij voelt. Als een cliënt dat echter gedaan heeft bemerkt hij dat dingen veranderen. Zo kan het voorkomen dat iemand in hypnose een wolf tegenkomt waar hij ontzettend bang voor is. Door daar juist contact mee te maken kan zo'n enge wolf veranderen in een vriendelijk hondje. Deze verandering op onbewust niveau vindt zijn weerslag op bewust niveau. Men bemerkt dan dat de klacht is verbeterd of verdwenen. Het kan ook voorkomen dat de oorzaak van een probleem in het verleden ligt. Dan kan de therapeut kiezen voor een regressie. Dat is een techniek waarbij de cliënt teruggaat in het verleden, naar het moment van de oorspronkelijke kwetsing. Hij kan dan dingen uit het verleden, die hij als kind niet aankon, met al zijn ervaring als volwassene wel verwerken. Met al deze technieken kan er dus aan een heel scala van klachten gewerkt worden. Te denken valt aan psychosomatische klachten als hoofdpijn, hyperventilatie, slaapproblemen, rugpijn, maagklachten. Maar ook fobieën en algemene angsten als faalangst en onzekerheid zijn uitstekend aan te pakken met hypnotherapie. Verder kan men denken aan traumaverwerking, ongewenste gewoonten en hypnose als hulpmiddel voor een goedverlopende bevalling.

Jacqueline Vergeer is gediplomeerd hypnotherapeute en heeft daar opleiding gehad aan het Instituut voor Toegepaste Hypnose in Amsterdam. Omdat het vak in beweging blijft houdt ze haar kennis op peil d.m.v. nascholingscursussen. Wie belangstelling heeft voor hypnotherapie kan bij haar terecht met vragen of voor het maken van een afspraak: tel. 01711-12416.