



Hypnotherapie - Milton H. Erickson / Ernest L. Rossi

BOEKBESPREKING

TEKST: MICHAEL KLIER



'Je onbewuste weet wat goed voor je is.'

Een van de eerste boeken die ik voor mezelf heb gekocht, was de Duitse vertaling van Milton Ericksons *Hypnotherapie*. Dit boek met zijn groen-witte kaft had ik vóór mijn verhuizing naar Nederland met twee koffers en mijn altviool bij mijn moeder opgeslagen. Het had daar zo lang in de kast gestaan, dat ik dacht dat zij het voor haar opleiding als crècheleidster had aangeschaft. Pas toen ik recentelijk de prijs ontdekte, met potlood op de tweede pagina, herinnerde ik me weer het gevoel

van toen: dit gun ik mezelf, dit dure boek zal me veel kennis opleveren. Maar als jongen van 19 had ik destijds niet voldoende lef om mijn gevoel te volgen. Ongelezen liet ik het boek liggen en ging als loyale zoon voor mijn ouders op pad. Mijn vader, een violist in een provinciaal orkest, wilde dat ik zijn onvervulde dromen waar zou maken en ook mijn moeder, die actrice had willen worden, zag me graag als succesvolle kunstenaar door het leven zweven.

'Alle hypnose is in wezen autohypnose.'

Haast in een soort van trance stortte ik me op de door mijn ouders gewenste carrière als professioneel musicus. Ik ging studeren in Keulen, ontmoette mensen en leerde veel. In mijn dagboeken uit die tijd kom ik veel namen tegen waar ik geen herinnering meer aan heb. De boeken daarentegen waaruit ik regelmatig zinnen overschreef, heb ik vaak nog wel op mijn netvlies.

'Ik vind dat iedere psychotherapie die op een theorie gebaseerd is, het bij het verkeerde eind heeft, want iedere persoon is anders.'

Vijf jaar later bracht mijn moeders opname in een psychiatrisch ziekenhuis mijn wereldbeeld aan het

wankelen. Met psychoanalyse, Gestalt, Rogers en padwerk lukte het me in de daaropvolgende decennia mijn hoofd boven water te houden. Maar pas twee jaar geleden kwam ik bij Phoenix eindelijk thuis in mezelf. Alles viel op zijn plaats toen ik de eerste keer het mooie oude grachtenpand in Utrecht binnenliep. Hier vond ik hulp om de vraag te beantwoorden hoe ik mijn liefde voor muziek, schrijven en begeleiden vorm kon geven. En er was nu ook een aanleiding om het boek te lezen dat ik 40 jaar geleden voor mezelf had gekocht. Het stond namelijk op de facultatieve boekenlijst van de module toveren met taal tijdens het tweede jaar van mijn driejarige opleiding bij Phoenix.

'De hypnotische toestand is een ervaring van al de eigen verworven herinneringen en leerervaringen van het subject.'

Erickson spreekt met een immense liefde en levenservaring tot en over zijn patiënten. Hij heeft een haast bovennatuurlijke gave om mensen binnen de kortste keren te laten ontspannen. Virginia Satir vertelde in een interview dat zij op een congres Erickson mensen intensief zag bestuderen en het gevoel kreeg dat hij voortdurend trance-inducties aan het beoefenen was.

'Met intense herinneringen kun je jezelf hypnotiseren.'

Door een bijna dodelijke ziekte had Erickson al vroeg geleerd om een enorme wilskracht te ontwikkelen en autosuggestie toe te passen waarmee hij zijn pijn kon beheersen en zijn spieren weer leerde besturen. Met deze persoonlijk verworven kennis heeft hij hypnosetechnieken verder ontwikkeld en daarmee heel veel mensen geholpen.

'Wanneer je psychotherapie doet hoor je te weten, dat je patiënt meer weet over zijn vroegere leerervaringen dan jij ooit zal weten.'

Erickson brengt hulpzoekenden via trance weer in contact met zijn

meestal onbewuste ervaringen. Hij ziet zijn eigen rol dan ook als een mediator die mensen weer in contact brengt met oude overlevingsmechanismes en hulpbronnen. Dit is de reden dat de grondleggers van NLP, Bandler en Grinder, zo gefascineerd waren door hem.

'Er zijn dingen die ik weet zonder ze te weten.'

Als ik mijn ogen sluit, dan vliegen alle uren die ik muziek maakte, al die opleidingsdagen, coachingworkshops en alle schrijf- en leesuren langs me heen. Ik heb uiteindelijk mijn vaders muzikale erfenis en mijn moeders honger naar boeken, beide voortkomend uit hun familiesystemen,

als deel van mijn DNA geaccepteerd. Ik schrijf nu regelmatig over muziek en boeken, geef steeds meer piano- en vioollessen en werk aan mijn toekomst als coach en begeleider. Het is mijn droom om in vertrouwen op mijn talenten autonoom in het leven te kunnen staan. Het lezen van Ericksons boeken heeft me doen beseffen dat mijn onbewuste al lang weet dat ik dit kan. 🌀

Milton H. Erickson (1901-1980) was een Amerikaanse arts, die de moderne hypnose toonaangevend gevormd heeft. Het is aan hem te danken dat hypnose in de psychotherapie weer meer wordt ingezet. De boeken van Erickson (ook *Onbewust leren* is zeer de moeite waard) zijn een aaneenschakeling van anekdotes, gespreksverslagen en bespiegelende commentaren. In de 10 hoofdstukken van *Hypnotherapie* beschrijft Erickson zijn behandelmethode voor zeer uiteenlopende klachten. In de Nederlandse vertaling is er nog een elfde hoofdstuk toegevoegd waarin Erickson zijn ervaringen met autohypnose toelicht.