

VERBORGEN OORSPRONG

Het uitgangspunt van hypnotherapie is namelijk dat we in ons onderbewuste weten wat de oorzaken van onze problemen zijn en daarom ook zelf beschikken over de oplossingen. Want of het zich nu uit in overmatig eten, angst of onzekerheid: vaak ligt er een emotie die we niet willen voelen of waarvan we ons niet bewust zijn ten grondslag aan onze klachten. Van top tot teen ontspannen, en met de ratio minder actief, maakt trance het mogelijk toegang tot de oorsprong te krijgen. “Soms spontaan, soms met behulp van specifieke vragen van de therapeut komen er dieperliggende emoties, associaties en overtuigingen naar boven”, verduidelijkt Oosterom. “Dat gebeurt in de vorm van beelden, associaties en overtuigingen naar boven”, verduidelijkt Oosterom. “Dat gebeurt in de vorm van beelden, kleuren, woorden, een zintuiglijke sensatie, intuïtie of een specifieke herinnering, die vervolgens inzicht kunnen geven in het waarom van de klachten.” Zo kwam Suzanne erachter dat ze hetzelfde gevoel dat ze ervoer op de snelweg, in een klein autootje omringd door vrachtwagens die haar misschien over het hoofd zouden zien, voor het eerst als meisje van een jaar of zes had gehad. “Ik zag een scène uit mijn jeugd voor me waarin ik aan het spelen was, met mijn moeder in de keuken, mijn vader op de bank en mijn zusje bij de deur. Het hele gezin was aanwezig, maar niemand zag me. En opeens snapte ik het: het niet gezien worden van vroeger had zich vertaald naar een angst niet te worden gezien door medeweggebruikers.”

NIEUW SCENARIO

Na het blootleggen van de onderliggende oorzaak en het voelen, horen, zien en erkennen daarvan, is een volgende fase in de behandeling het veranderen van de desbetreffende overtuiging, herinnering of emotie. “Dat kan op verschillende manieren”, vervolgt Oosterom. “Nog steeds in die diep ontspannen staat van trance kan iemand die verslaafd is aan roken bijvoorbeeld denkbeeldig het deel in zichzelf dat gezond wil zijn laten converseren met het deel dat steeds weer naar de sigaretten grijpt. Via een ingebeeelde tijdslijn kun je ook teruglopen naar het moment waarop het probleem is ontstaan en dan besluiten het gebeurde los te laten. Geleide imaginaties, zoals waarin je je voorstelt dat je op het strand zit en kijkt wat er aanspoelt, kunnen ideeën voor oplossingen aanleveren.” Suzanne herschreef haar herinnering door in gesprek te gaan met haar ouders en zusje en ze te vragen voortaan wel oog voor haar te hebben. Ook begeleidde de therapeut haar terug naar een gebeurtenis in haar leven waarin ze zich wel voor de volle honderd procent gezien voelde. “Dat gevoel mocht ik vervolgens groter maken, rond laten gaan in mijn hele lichaam, door me heen laten stromen en door er een kleur aan te geven in mezelf verankeren.” Doordrenkt van het besef dat ze wel degelijk gezien mag worden, bracht de therapeut haar aan het eind van de sessie weer terug naar het heden.

VOOR (BIJNA) IEDEREEN

Aangenaam ontspannen en prettig opgelucht stapte Suzanne na de behandeling in de auto. Ze besloot meteen de proef op de som te nemen door via de snelweg naar huis te rijden. “Het voelde wel wat onwennig en rationeel kon ik het nog niet helemaal geloven, maar de angst was weg.” Met jaren praktijkervaring weet Oosterom inmiddels ook hoe effectief hypnotherapie is. “Afhankelijk van de klacht zijn er gemiddeld niet meer dan zes tot acht sessies nodig om het probleem op te lossen,” zegt ze, “en het werkt voor vrijwel iedereen. Tenzij iemand heel veel moeite heeft met imagineren en extreem rationeel is, waardoor hij moeilijk in een trance komt. Maar dat gebeurt niet vaak, en de reden daarvoor is meestal dat diegene er nog niet aan toe is om het probleem aan te pakken.” Voor al die anderen kan hypnotherapie een bijzonder geschikte methode zijn om van allerlei klachten af te komen, variërend van zware trauma's, burn-out, depressie, stress en slaapproblemen tot onvruchtbaarheid en ongezonde gewoontes. Zonder enig risico om tokkend als een kip de deur uit te lopen. Want dat gebeurde alleen in de shows van Rasti Rostelli