

# HIPNOTERAPIE

## antwoorde

# uit jou onbewuste

Is hipnoterapie veilig?  
En maak dit werklik 'n  
verskil? Mariette Snyman  
het ondersoek ingestel

Mense is wonderlike wesens: 'n bietjie soos ysberge waarvan die grootste deel ongesiens onder die oppervlak lê. En dis hierdie versteekte dieptes wat, meestal sonder dat ons dit weet, ons gevoelservarings en gedrag bepaal. "Ons onbewuste - die gevoelens, gedagtes, begeertes en herinneringe wat ons sedert konsepsie opgebou het en waarvan ons nie bewus is nie - bepaal sowat 80% van ons optrede," sê dr. Lorna Geer, voorligtingsielkundige van Centurion. "Dis op grond hiervan dat ons sin maak van die werklikheid. Wanneer ons emosionele -, verhoudings- of gesondheidsprobleme met 'n sielkundige oorsprong ervaar, is die onbewuste die aangewese plek om na die oorsaak te gaan soek. Hipnose is die sleutel wat ons toegang tot die onbewuste gee."

**D**ie kwessies waarmee ons worstel, ontstaan gewoonlik tydens situasies wat ons emosioneel oorweldig, al lyk dit dalk nie vir ander ontstellend nie. Dis óns persepsies daarvan wat lewenslank kettings om ons kan slaan.

"Wanneer ons trauma

beleef, haak 'n deel van ons emosioneel by daardie gebeurtenis vas. Ons gee betekenis aan die gebeure met die insig wat ons op daardie stadium het. So kan 'n paar klappe van jou ma jou op ses jaar laat vassteek. Indien jy destyds besluit het die pak slae beteken jy is sleg, dat sy jou nie liefhet nie en dat jy voortaan stroopsoet sal moet wees om haar liefde te

verdien, kan jy die res van jou lewe probeer om ander ten koste van jouself te plesier. Omdat die oorspronklike gebeurtenis so pynlik was, 'vergeet' ons daarvan. Ons is wel bewus van die patroon wat gevolglik vorm, en verdere voorvalle kan dié patroon versterk."

In hipnoterapie wil die terapeut jou help om daardie "eer-

ste wond" te herroep en te verwyder. Van waar jy nou staan, kan jy besluit of jou oorspronklike gevolgtrekkings steeds geldig is. Jy kan die situasie herbeteken en 'n nuwe, gesonder verwyssingsraamwerk skep.

### IS HIPNOSE VEILIG?

Baie mense is bang vir hipnose. Hulle dink jy word "aan die slaap gemaak" sodat daar na

willekeur met jou kop gesmokkel kan word.

Dis allermens die geval, sê Lorna. "Jy slaap nie. Hipnose is 'n toestand waartydens jy intens fokus, soos wanneer jy lees, mediteer of 'n rugbywedstryd op TV kyk. Ons bring groot dele van die dag in hipnose deur. Jy is bewus van wat in en om jou gebeur.

"Ek plaas mense in hipnose deur 'n eentonige opname van my stem te speel wat hulle laat ontspan. Ek kan dit net met hul samewerking doen. Suksesvolle hipnoterapie vra 'n vertrouensverhouding tussen kliënt en terapeut. Dis 'n spanpoging."

Lorna verduidelik voor elke sessie presies wat kliënte kan verwag, en bespreek agterna wat in hipnose na vore gekom het.

Sy gebruik onder meer 'n woordassosiasie-oefening wat kliënte se situasies en innerlike konflik belig, positiewe suggesties wat hulle help om die lewe doeltreffender te hanteer, en metafore soos die "drie bokse"-oefening. Die kliënt visualiseer en ondersoek in hipnose die simboliese inhoud van drie bokse, waarvan die eerste die oorsprong, die tweede die instandhouding en die derde die oplossing van die probleem voorstel. Dis verstommend insiggewend.

Met behulp van 'n gedagte-tuinmetafoor word uitgediende persepsies en besluite uit die onbewuste verwyder en deur nuwes vervang. 'n Kliënt kan byvoorbeeld 'n roosboom - die simbool van haar alleenheid en gevoel van doodsheid - uitkap en

## my ervaring van hipnoterapie

"Toe ek ses was, was ek, my ma en my kleinboet in 'n motorongeluk," vertel Tania\* (45). "My ma was daarna van haar nek af ondertoe verlam. Verskeie versorgers het deur die jare by ons ingewoon. Ek was na aan my ma, maar sy kon net gesels - sy kon nooit vir my 'n drukkies gee of koffie maak nie.

"Ek het onderwys gaan studeer. Dit was heerlik, maar ek was obsessief daarvoor om 'n man en 'n huis en 'n kind te hê, seker omdat ek nooit 'n normale huislike lewe ervaar het nie.

"Op 23 is ek getroud. Ons kon nie kinders hê nie en is vyf jaar later geskei. Kort tevore is my ma dood. Later is my pa getroud met 'n vriendin wat ons jare lank met haar versorging gehelp het. Ons het nie goed klaargekom nie. Ek het as tiener al gevoel sy dryf 'n wig tussen my en my pa in. Ná my egskeiding was my illusie van 'n droomlewe aan skerwe. Ek het nog altyd met my gewig en met 'n swak selfbeeld gesukkel. Weens depressie en 'jappiegriep' moes ek uit my onderwyspos bedank, en ek het werksgewys begin rondgeval.

"Met my pa se steun het ek 'n graad in verpleging voltooi. Ek het van die werk gehou, maar steeds na 'n man gesoek wat my droom van 'n gelukkige gesin kon waar maak. Toe ek my tweede man, Frans\*, ontmoet, was ek dolverlief, maar 'n ruk ná ons troue het die ontnugtering my ingehaal. Ek het bly wonder wat fout was met my. Ondanks my goeie man en pragtige seuntjie was ek steeds onvervuld. Die depressie en jappiegriep het weer opgevlam."

Tania het by dr. Lorna Geer beland omdat sy gehoor het hipnoterapie kan jou help gewig verloor. "Ons het nooit direk met my gewigsprobleem gewerk nie. Tog het ek in vyf jaar 15 tot 20 kg verloor omdat onderliggende emosionele kwessies opgelos is.

"Tydens my terapie het die getal ses na vore gekom. Lorna het gevra wat gebeur het toe ek ses jaar oud was. Ek het haar voorheen van die ongeluk vertel, maar nie gedink dis die oorsprong van my ongelukkigheid nie. Toe ons by die eerste boks van die drie bokse-oefening kom, het ek soos 'n sesjarige kind geword en die ongeluk herbeleef. Ek het my ma, wat in die wrak vasgevang was, hoor sê ek moet my boetie gaan soek. Ek kon hom nêrens kry nie. Toe het ander mense gekom en hom gekry en weggevat. Sy kop was vol bloed. Hulle het my in die ambulans laat sit terwyl hulle my ma met lewenskake losgesny het. Niemand het vir my verduidelik wat aangaan nie. Ek het gedink my boetie is dood en nie geweet wát hulle met my ma maak nie. Ek het doodsangs beleef.

"In die derde boks, wat die oplossing voorstel, was 'n klein dogtertjie. Lorna het gesê ek moet haar optel en verduidelik dat my boetie nie dood is nie en dat my ma verlam is, maar lewe. Dit het skielik vir my gevoel of ek nog altyd aan 'n rolstoel vasgekluiser was en nou die eerste keer kon opstaan. Dit was 'n oorweldigende ervaring.

"Ons het agterna afgelei dat ek die dag van die ongeluk vasgeval het in 'n akute skuldtoestand omdat ek my boetie nie kon kry nie. Dit het my lewenslank 'verlam'.

"Toe ek uit hipnose kom, was ek 'n ander mens. Ek kon nie ophou praat of lag nie. Ek was ses weke lank op 'n abnormale *high*. My verhoudings het drasties verbeter. Ek het my huwelik in perspektief begin sien."

Byna twee jaar terug is Tania se pa onverwags aan 'n hartaanval oorlede. "Ek kon dit nie hanteer nie. Ek wou hom eenvoudig terughê, en het God verwyt. Ek het in depressie verval.

"Eindelik is ek terug na Lorna. Onder hipnose het ek my pa se liefde vir my ervaar. Ek het gevoel hoe gelukkig hy en my ma nou is, en dat my man en seuntjie daar is vir my.

"In die volgende sessie het kwessies met my stiefma na vore gekom. Ek het besluit om haar ten volle te vergewe. Dit was nie 'n emosionele ervaring nie, maar toe ek by die huis kom ná die sessie het ek begin opgooi. Ek was twee dae in die bed. Lorna het verduidelik dat ek besig was om toksiese emosies te laat gaan. Vir die eerste keer het ek besef my pa was ook maar net 'n mens, en dat ek my stiefma vir sy foute blameer het. Ons het sedertdien 'n rustige verhouding.

"Hipnoterapie het my gewys watter kragtige effek ons psige op ons liggaam het. Dit het my myself en die lewe anders laat sien. Ek voel ek het waarlik grootgeword."

\*skuilname

verbrand, en sagte blomme sonder dorings, wat vir haar warmte, sagtheid en lewe verteenwoordig, plant.

### DIE BAARMOEDER EN GEBOORTE

Hoewel hipnoterapie met trauma in alle lewensfasas werk, is dit besonder geskik vir die hantering van kwessies wat in die baarmoeder of tydens geboorte ontstaan - tydperke wat normaalweg nie bewustelik onthou word nie. "Wiskunde toetsangs, eksamen- en verhoogvrees het gewoonlik hul oorsprong tydens geboorte. Die baba ervaar erge angs, voel vasgedruk en sukkel om asem te kry, en besluit dan hy is magteloos en hulpeloos. Omdat die onbewuste asemnood met doodgaan verbind, ontstaan 'n veg- of vlugreaksie. Wanneer die persoon later in situasies beland - sê maar op die verhoog of in die toetslokaal - wat die veg- of vlugreaksie sneller, word hy deur die ou gevoelens van angs, hulpeloosheid en magteloosheid oorspoel. Sy oerbrein skop in en oorlewing word die hoofoorwagting. Maar omdat hy nie uit die toetslokaal of van die verhoog

af kan hardloop nie, word die grootste deel van sy energie gebruik om hom in die situasie te hou en angssimptome soos 'n versnelde hartklop, verhoogde bloeddruk en hoër bloedsuikervlakke te beheer. Daar bly min energie vir die optrede of wiskundige berekenings oor.

"As 'n toets of verhoogoptrede sleg afloop, versterk dit dié kringloop. Die veg- of vlugreaksie skop in selfs as hy net aan optree of eksamen skryf dink. Hy gooi tou op voor hy nog probeer het. Dit kan die begin wees van angsaanvalle en depressie, wat albei die vlugdeel van die veg/vlugreaksie verteenwoordig."

Lorna het haar doktorsgraad oor die gebruik van hip-

noterapie in die hantering van depressie en angs by tieners en volwassenes gedoen en glo talle gevalle van selfmoord kan voorkom word as mense net daarvan weet. "Angs en depressie kan ook voorgeboortelik ontstaan. Een kliënt het erge angsaanvalle gekry en was gedurig moeg en lusteloos. Gedurende 'n geboorteregresie het hy beskryf hoe hy as twee maande oue fetus asemnood, onsekerheid, magteloosheid, alleenheid en koue ervaar het. Hy het daar reeds besluit dat hy besig is om dood te gaan. Dit was die oorsprong van sy depressie en angs.

"Tydens geboorte het hy in die geboortekanaal vasgesit, en later uit moegheid ophou veg.

Hy het sy geboorte oorleef, maar ironies genoeg het dit sy oorspronklike besluit dat opgee 'n oplossing is, versterk. Opgee of onttrekking het 'n vasgelegde patroon geword.

"Dié oortuiging is tydens terapie vervang deur die akkurate idee dat hy lewe. Die angsaanvalle het verdwyn en hy was minder depressief."

'n Artikel soos dié bied slegs 'n vlugtige blik op 'n kragtige terapie. Ek het self die voorreg gehad om agt sessies hipnoterapie te beleef. My kwelkwessies het om kommunikasie gedraai, en die oplossing daarvan het my nader aan my geliefdes gebring as wat ek ooit sou kon droom. Nou lê die lewe oop! ❁

**hipnoterapie help vir** emosionele probleme soos angs en lae selfbeeld, gewigsverlies, trauma, migraine en spanningshoofpyne, stres- en woedehantering, eet- en slaapversteurings, pynmodifikasie, afhanklikheidsprobleme soos rook, seksuele probleme, fisieke probleme sonder 'n mediese rede soos prikkelbare dermsindroom en fibromialgie, velprobleme soos ekseem, vergeetagtigheid, bloos en fobies.

**kies jou terapeut** Die meeste mense word deur vriende of familie verwys, sê Lorna. Instellings soos die Milton Erickson Institute of South Africa (012 991 1472 of [meisa@vodamail.co.za](mailto:meisa@vodamail.co.za)) of South African Society for Clinical Hypnosis ([www.sasch.co.za/member-Search.php](http://www.sasch.co.za/member-Search.php)) kan ook verwysings gee. "Dis goed om die terapeut vooraf te bel en oor die proses uit te vra. As jy ongemaklik voel met die persoon, is dit beter om iemand anders te soek. Terapeute kom uit verskillende skole en metodes kan verskil - die aantal sessies ook. Ek gebruik die mediese hipno-analisemodel en spreek kliënte vir agt sessies." Dr. Lorna Geer 012 667 2417



**Wen 'n mooi juweelstuk** Laat jou stem tel en besoek vandeemaand ons webblad [www.rooirose.co.za](http://www.rooirose.co.za) en antwoord sommer so vinnig-vinnig "ja" of "nee" op die volgende vraag: **Sal jy hipnoterapie oorweeg vir emosionele en ander probleme?**

Een deelnemer kan 'n juweelstuk van Miglio wen. Miglio se ontwerpersjuwele is net so individualisties soos die draer self. Laat Miglio-juwele jou uitrusting ophelder en maak jou gereed vir die komplimente wat gaan instroom. **Besoek [www.miglio.com](http://www.miglio.com) e-pos [info@miglio.co.za](mailto:info@miglio.co.za) of bel 021 854 9600 vir meer inligting.**

