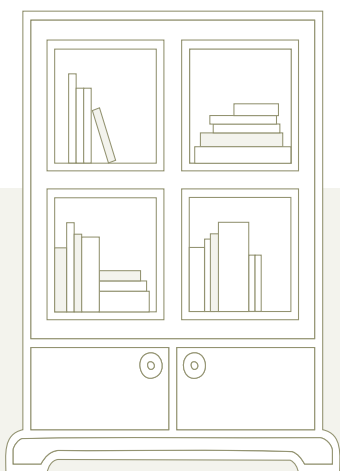
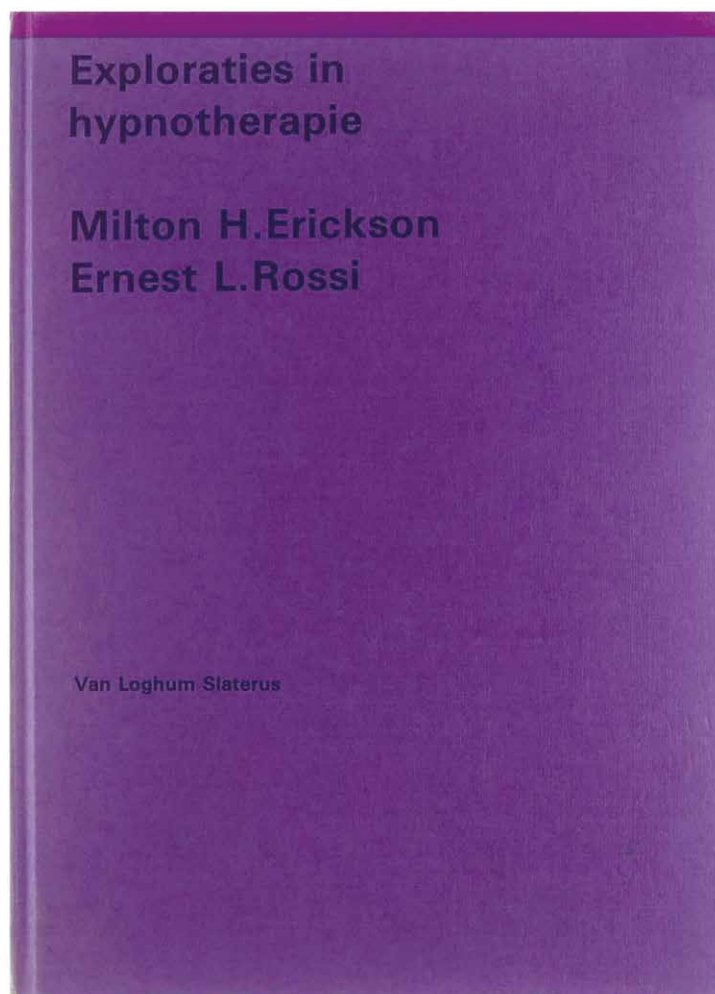

UIT DE BOEKENKAST VAN WIBE

Exploraties in hypnotherapie

TEKST: LAURENS TIMMER BEELD: PHOTOCOLORS



Voor Wibe Veenbaas waren boeken een onuitputtelijke bron van inspiratie. Op de kennis en inzichten van de grote psychologen, filosofen, fenomenologen, schrijvers en andere denkers fundeerde hij ons instituut. De boekenkast van Wibe, in zijn werkkamer aan de Nieuwegracht, was dan ook famous. In deze rubriek belicht Laurens Timmer steeds een ander boek uit Wibes kast.



Dit keer bespreek ik het boek *Exploraties in hypnotherapie (Hypnotherapy: An Exploratory Casebook)* van Milton H. Erickson uit Wibes boekenkast. Een boek waar niet alleen Wibe veel in gestudeerd heeft, maar dat ook voor mij een bron werd in het werken met onbewuste leerprocessen.

Erickson liet zien dat het hele lijf mee moet doen om tot leren te komen. Precies zoals Wibe zei: 'Het telt pas als het geleerde in het lijf is gekomen.'

Wibe liet me zien dat cognitieve vaardigheden, inzichten en mentale kennis niet losstaan van lichamelijke ervaring. Een kleine verandering in spierspanning, een ademhaling die zich verdiept, een microbeweging in een gesprek – het zijn allemaal signalen van iets dat in beweging komt, van binnenuit. Wibe had een scherp oog voor die taal van het lijf. Hij verbond hoofd, hart en lichaam in zijn manier van werken, en leerde mij en vele anderen hetzelfde te doen.

Een belangrijke inspiratiebron voor Wibe was Milton H. Erickson, de grondlegger van de moderne hypnotherapie. In *Exploraties in hypnotherapie* lees je hoe Erickson zijn unieke manier van werken vormgaf, en hoe hij via subtiele interventies diepgaande verandering wist te begeleiden.

Wie was Milton Erickson?

Milton H. Erickson (1901–1980) was een Amerikaanse psychiater en psychotherapeut. Hij werd wereldwijd bekend vanwege zijn vernieuwende kijk op hypnotherapie. Waar hypnose lange tijd werd gezien als iets zeer directiefs of zelfs manipulatiefs, bracht Erickson een totaal andere visie: die van respect, subtiliteit en samenwerking. Door het volledig aannemen van je cliënt en door indirecte suggesties te geven, wordt het onbewuste van de cliënt geopend en kan er geleerd worden. Aldus Erickson.

Wibe herkende in Erickson dit fundamentele respect voor de autonomie en het innerlijke leervermogen van de cliënt. In plaats van dat de therapeut weet wat goed is, stelde Erickson juist: 'De cliënt weet het al, maar zijn bewuste geest is het vergeten.'

Voor Erickson was trance een natuurlijke toestand – iets dat ieder mens dagelijks ervaart, bijvoorbeeld als je helemaal opgaat in een boek of een autorit maakt zonder

je bewust te zijn van elke afslag. Hypnose zag hij als de methode om deze natuurlijke trance te gebruiken om een leerklimate te scheppen waarin cliënten toegang krijgen tot hun eigen hulpbronnen. In zijn boek beschrijft hij hoe subtiel, indirect taalgebruik, verhalen en symboliek cliënten in staat stellen om hun eigen oplossingen te vinden.

Het onbewuste als bondgenoot

Wat *Exploraties in hypnotherapie* zo bijzonder maakt, is dat het vol staat met praktijkvoorbeelden. Uitgeschreven sessies laten zien hoe Erickson werkte: met geduld, creativiteit en een scherp oog voor wat zich onder de oppervlakte afspeelt. Hij vertrouwde op de wijsheid van het onbewuste – niet als iets geheimzinnigs, maar als een natuurlijke bron van inzicht en verandering.

Deze benadering sluit goed aan bij hoe we bij Phoenix Opleidingen werken. Ook wij zien het onbewuste als ingang. We gebruiken taal als toegangspoort tot diepere lagen, en werken met symbolen, verhalen, systemische opstellingen en lichaamsbewustzijn. Wibe integreerde Ericksons benadering in onder andere systemisch werk en lichaamswerk, en creëerde zo een aanpak die de mens in zijn totaliteit in het licht zet om te werken aan zijn persoonlijke en professionele ontwikkeling.

Trance én ontwaken uit trance

Wibe was niet alleen een bewonderaar van Erickson, hij was ook kritisch. Hij zei eens tegen me: 'Als je leert mensen in trance te brengen, moet je ook leren hoe je ze eruit haalt.' Waar Erickson meester was in het begeleiden van mensen in een leerzame trance, was het volgens Wibe Stephen Wolinsky die een volgende stap zette: mensen helpen om juist uit de trance van oude overtuigingen en conditioneringen te ontwaken.

Daarover meer in de volgende boekbespreking. 📖