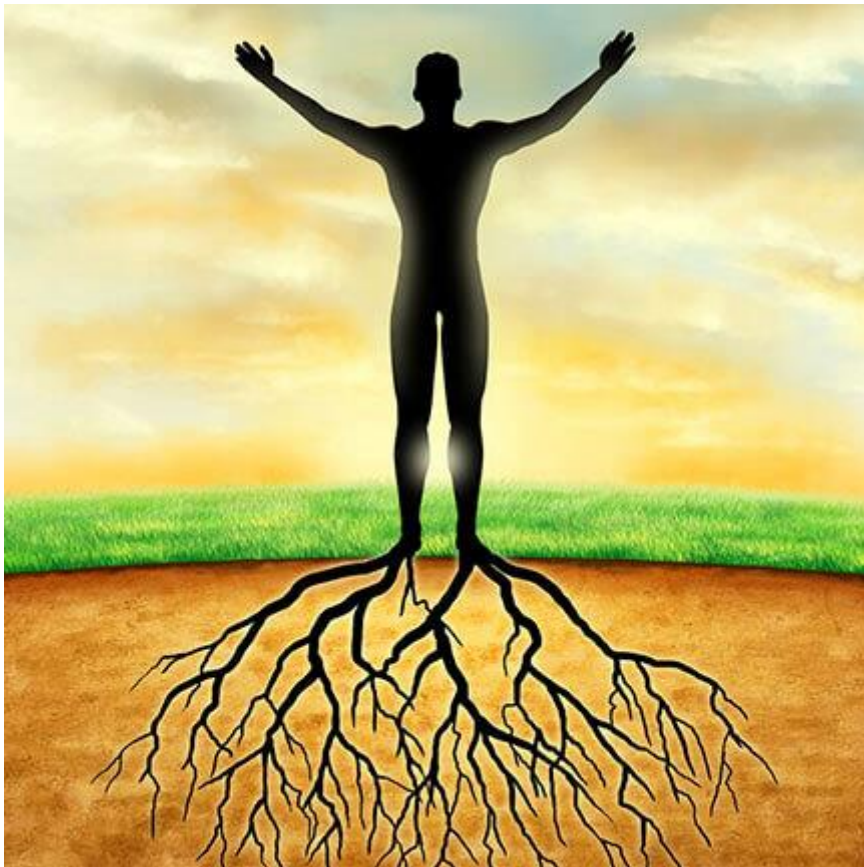


Oplossingsgericht werken en visualisaties:

Een script met een grondingsoefening

*Een script om verandering/groei te induceren aan de hand van
de metafoor van een boom*



<https://jouwbalanscoach.nl/jouwbalanscoach-aromatherapie-gronden/>

Yentl Gilis

Eindwerk Korzybski

2022-2023

Inhoudsopgave

Inleiding	2
Wat me aanspreekt in OGW	2
Mijn kennismaking met Stéphane Geulleaume.....	2
Deze combi resulteert voor mij in het gebruik van visualisaties en (zelf-)hypnose	2
Become 1	4
Milton Erickson.....	5
Therapeutisch trance: beschrijving in 5 stadia	5
Enkele basisconcepten.....	6
Joinen	6
Mandaat verwerven.....	6
Verandering is onvermijdelijk / Slechts een kleine verandering is nodig	7
Werken met hypothesen.....	7
Logos, Pathos, Ethos, Oikos.....	7
Logos	7
Pathos	8
Ethos.....	8
Oikos.....	9
Scripts.....	9
Script Grondingsoefening (duur: +/- 20min)	9
Script aan de hand van de metafoor van een boom	12
Waarom heb ik voor de metafoor van een boom gekozen? – ‘Veranderlijkheid’	12
Script.....	13
Wanneer het script ontstaan is	15
Slot	16
Bronnen.....	17

Inleiding

Wat me aanspreekt in OGW

De realiteit van de wereld wordt door elke individuele mens vormgegeven. De mens die deelneemt aan de wereld, geeft zijn eigen betekenis aan de beleving van zijn realiteit. De absolute waarheid bestaat niet. De wereld is zoals we ze zelf zien en construeren. "Reality is invented, not discovered", zoals Paul Watzlawick zegt.

Deze observaties krijgen hun wekelijkse vorm via taal. Ook de therapeutische relatie krijgt vorm via taal. De dialoog tussen de therapeut en de cliënt geeft dan weer vorm aan de werkelijkheid van de cliënt. Hoewel sommige cliënten specifiek vragen naar de expertenrol bij de therapeut, kan de therapeut deze rol best niet opnemen. De cliënt is zelf de expert binnen zijn werkelijkheid. De taak van de therapeut is om het gesprek te sturen om de werkelijkheid van de cliënt vorm te geven, zodat deze zijn eigen oplossingen kan vinden.

Mijn kennismaking met Stéphane Geulleaume

Heel wat jaren geleden, nadat ik al bij een aantal psychologen en therapeuten was langs geweest, kwam Stéphane Geulleaume op mijn pad. Een man die zijn eigen stijl als coach ontwikkelde, een stijl die niet aansluit bij de meeste therapeuten of coaches. Zijn kennis en ervaring heeft hij opgedaan door veel te reizen. Hierdoor kwam hij in contact met inheemse volkeren, hun verhalen, hun rituelen en hun ceremoniën die hun visie op de wereld vormgeven en leven geven. Hiernaast volgde hij ook allerlei cursussen: cursussen over suggestie en zelfsuggestie, een basisopleiding NLP,... Ook volgde hij Eriksoniaanse hypnose aan de European Academy of Eriksonian Hypnoses in Parijs, waar hij verregaande technieken leerde van suggestie en autosuggestie, hypnose en trance, het gebruik van taal en wat het zegt over een persoon. Dit alles heeft van de hem de (ietwat onorthodoxe) coach gemaakt die hij op de dag van vandaag is en leidde tot zijn eigen methodiek 'Become 1'.

Ik heb ervoor gekozen om een deeltje van wat ik bij Stéphane heb geleerd, zowel op persoonlijk vlak als technieken die ik nu ook toepas in mijn praktijk, in dit werk weer te geven. Dit omdat ik hierin een grote link zie met het oplossingsgerichte. Er wordt vooruit gekeken, samen zoeken naar sterktes, krachten, hulpbronnen en dit in combinatie met visualisaties en (zelf-)hypnose.

Deze combi resulteert voor mij in het gebruik van visualisaties en (zelf-)hypnose

Hieruit vloeit voor mij een mooie link met visualisatie en (zelf-)hypnose, wat een hulpmiddel is in zowel de medische wereld als in de psychotherapie. Het mooie aan hypnose, vind ik, is dat er zowel lichamelijke als psychische processen beïnvloed kunnen worden. Zelf doe ik veel aan zelfhypnose of gebruik ik opnames dewelke mij begeleiden. Er zijn verschillende vormen/graden van hypnose, maar het mooie vind ik dat alle hypnose, zelfhypnose is.

Hypnose spreekt mij aan, omdat het je aandacht naar binnen richt op innerlijke processen, beelden en ervaringen, het is een 'veranderd' bewustzijn, zonder te slapen of bewusteloos te zijn. Het verhoogd je creativiteit en je probleemoplossend denken, waardoor je meer vatbaar bent voor zelfsuggesties. Hypnose is een mooie manier om je doelen te bereiken en eveneens een manier om goed te kunnen ontspannen.

Zoals eerder aangegeven kan hypnose op allerlei manier en zaken ingezet worden:

- Voor symptoomverlichting
- Voor het verschaffen van meer zelfcontrole
- Het kan gebruikt worden om eventuele (vaak onbewuste) onderliggende oorzaken van sommige klachten op te sporen. Men past het dan toe als exploratietechniek.
- Specifieke hypnosetechnieken stimuleren de probleemoplossende inventiviteit en creativiteit van zowel de cliënt als de therapeut waardoor nieuwe percepties en perspectieven gegenereerd kunnen worden. Op deze manier biedt het de therapeutische relatie een extra dimensie aan de communicatie met de cliënt.

Zelf vind ik het ook heel fijn om hypnose toe te passen bij kinderen. Zij hebben nog een geweldige fantasie en imaginatie, dewelke eveneens goed aansluit bij hun leefwereld. Ik merk ook dat kinderen sneller openstaan om zulke dingen uit te proberen in vergelijking met volwassenen, zij zijn vaak wat sceptischer.

In dit eindwerk wil ik graag eerst meer vertellen over de methodiek 'Become 1', dewelke ikzelf ook toepas in mijn praktijk, linken met het oplossingsgericht werken en eindigen doe ik graag met 2 scripts. Een eerste script is een grondingsoefening uit 'Become 1' en het tweede script heb ik gaandeweg zelf ontwikkeld tijdens mijn sessies. Aan de hand van de metafoor van een boom laat ik mijn cliënten zien en zoeken naar hun krachten en hulpbronnen om aan het einde af te ronden met waar ze naartoe willen.

Become 1

In deze methode leer je werken met diepgaande suggestie- en zelfsuggestietechnieken en heel wat technieken gerelateerd aan NLP en Hypnose. Deze technieken kun je gebruiken om de manier waarop je kijkt en denkt te veranderen. Het maakt je creatiever en efficiënter in alles wat je wil doen. Men gaat er vanuit dat ontspannen mensen beter werken, daarom wordt er steeds gestart met het gronden. Hierdoor heb ik ervoor gekozen om een script van een grondingsoefening aan dit werk toe te voegen.

Bij 'Become 1' geven de technieken je eenvoudige handvaten om je patronen van beperkende gedachten, overtuigingen en emoties positief te transformeren. Bewust zijn van hoe je automatisch reageert, is het allerbelangrijkste. Er wordt dan ook veel aandacht besteedt aan bewustwording in de technieken. Daarnaast leer je hoe je de kracht van verbeelding kan gebruiken om je leven, relaties, carrière, sport, hobby, bewustzijn,... positief te transformeren.

Onderwerpen die behandeld worden:

- De kracht van gedachten en woorden, de waarheid achter de taal die je gebruikt,...
- Verbale en non-verbale communicatieve vaardigheden
- Suggestie en hoe het jou en de wereld beïnvloedt
- De kracht en toepassing van symboliek
- Verbeter de interactie en communicatie tussen het bewuste en het onderbewuste
- Ontdek, ontwikkel en pas je intuïtie toe
- Verander de zwakheden van je psyche in sterke punten
- Transformeer en sta positieve gedachten en overtuigingen toe

Milton Erickson

Ik vind het toch ook belangrijk om nog een stukje van Milton Erickson toe te voegen. Milton Erickson zegt dat hypnose in de eerste plaats dient voor het vangen en vasthouden van de aandacht van de cliënt en het creëren van een ontvankelijke en een makkelijk reagerende geestesgesteldheid. Als dit bereikt is, is er de gelegenheid om suggesties en instructies te geven die de cliënt helpen en leiden bij het bereiken van het gewenste doel of doelen. Hypnosetechnieken dienen met andere woorden voor het opwekken van een gunstigere sfeer om de cliënt tot een gunstiger gebruik van zijn eigen gedragsmogelijkheden te brengen. (Bandler en Griner, 1998, p. 33)

Therapeutisch trance: beschrijving in 5 stadia

Een periode waarin de beperkingen van onze gewone referentiekaders en geloofssystemen tijdelijk gewijzigd worden, noemen Erickson en Rossi een therapeutische trance. In deze periode kunnen we dan ontvankelijk zijn voor andere associatiepatronen en voor manieren van mentaal functioneren die bijdragen tot het oplossen van problemen. Erickson en Rossi zien de dynamiek van trance-inductie en -utilisatie als een zeer persoonlijke ervaring, waarbij de therapeut de cliënt helpt een eigen individuele weg te vinden. Doordat er geen methode of techniek bestaat die altijd en bij iedereen werkt, is er geen gestandaardiseerd proces dat op dezelfde manier bij iedereen toegepast kan worden. Als oplossingsgerichte therapeut blijf je je aanpak veranderen tot je een methode vindt die op dat moment bij de cliënt werkt.

Het proces voorgesteld in 5 stadia: (uit het boek 'Wandelen in mijn hoofd')

- | | |
|--|---|
| 1. Fixeren van aandacht | door gebruik te maken van meningen en gedrag van de cliënt om de aandacht op zijn innerlijke processen te richten |
| 2. Ontkrachten van gewoontekaders en geloofssystemen | door afleiding, schok, verwondering, twijfel, verwarring, dissociatie of elk ander proces dat gewoontekaders van de cliënt onderbreekt. |
| 3. Onbewust uitlokken | door implicaties, vragen, woordspelingen en andere indirecte vormen van hypnotische suggestie. |
| 4. Onbewust proces | door het activeren van persoonlijke associaties en mentale mechanismen. Dit gebeurt o.a. als gevolg van de bovenstaande stadia. |
| 5. Hypnotische respons | door een expressie van gedragsmogelijkheden die als een autonoom gebeuren ervaren worden. |

Ik ga niet verder in op deze stadia, daar deze niet aanbod komen in het verdere verloop van mijn werk.

Enkele basisconcepten

Joinen

Samenwerken is binnen therapie heel belangrijk. Vertrouwen is er echter niet zomaar, maar komt vanuit de cliënt die aan de therapeut vertrouwen schenkt en mandaat geeft. Dit gebeurt bij het opbouwen van een therapeutische relatie. Er wordt een circulair mandaat gecreëerd door een wisselende complementariteit tussen de therapeut als 'expert in therapeutische materie' en de cliënt als 'expert van zijn therapie'. 'Joinen' is een belangrijke vaardigheid bij het vinden van een goede samenwerking. Volgens M. Le Fevere De Ten Hove kan je 'joinen' het best omschrijven als 'de voortdurende activiteit van de therapeut, bestaande uit een mengeling van intensiteit, kracht, warmte, respect, engagement, autoriteit en inlevende bewogenheid'.

Zelf zet ik in op 'joinen' gedurende het hele gesprek, maar tijdens het gebruik van een script laat ik het 'joinen' achterwege. Wanneer ik een script gebruik tijdens de sessies probeer ik hier met mijn volle aandacht bij te blijven, maar tegelijkertijd toch ook te observeren wat er bij de cliënt gebeurt. Tijdens het script zal ik dit niet altijd aanhalen, omdat ik vooraf al vorm geef aan het script samen met de cliënt. Indien nodig en oké voor de cliënt zijn dit wel zaken die ik na het script bespreek met mijn cliënt. Ik verwijs hiervoor graag naar het onderstaande citaat van Erickson.

One of the most important of all considerations in inducing hypnosis is meeting the patient adequately, as a personality and his needs as an individual. Too often, the effort is made to fit the patient to an accepted forced technique suggestion, rather than adapting the technique to the patient in accord with his actual personality situation. There is an imperative need to accept and utilize those psychological states, understandings that the patient brings into the situation. To ignore those factors in favor of source ritual of procedure may, and often does delay, impede, limit or even prevent the desired results. The acceptance and utilization of those factors promotes rapid trance inductions, the development of more profound states of trance.

Uit: Advanced Techniques of Hypnoses and Therapy – Selected papers of Milton H. Erickson p.430

Ik ben van mening dat elke cliënt zijn of haar eigen stijl van samenwerken heeft. Ik probeer dan ook zoveel mogelijk af te stemmen met mijn cliënten, dit op vlak van communiceren als op het ritme van de cliënt, om toch verandering **in de gewenste richting** te kunnen bereiken. Mijn taalgebruik zal ik ook afstemmen op mijn cliënten, zowel tijdens de gesprekken als tijdens het gebruik van scripts.

Mandaat verwerven

Het mandaat kunnen we zien als een volmacht om een functie te kunnen uitoefenen. Vanaf het moment dat cliënt hulp zoekt bij de therapeut, krijgt deze reeds mandaat. Zoals hierboven ook aangehaald is een mandaat echter circulair. Als de cliënt niet openstaat staat voor wat de therapeut vertelt, dan kan deze geen therapeut zijn. Als je als therapeut andere doelstellingen nastreeft dan de cliënt, loopt de therapie ook moeilijk. Mandaat wordt verworven door te joinen, te complimenteren, naar hulpbronnen te zoeken en een vertrouwensrelatie te creëren.

Ik merk dat van zodra cliënten openstaan om (lichamelijke) oefeningen toe te passen, ik al snel een grondingsoefening kan doen met hen om mee te starten. De grondingsoefening die ik in de werk heb uitgeschreven pas ik toe vanaf de consulterende relatie, zodat de hulpvraag

duidelijk is en de handleiding van de cliënt zo goed mogelijk gevaloriseerd is. Dit om te vermijden dat de impliciete boodschap van de grondingsoefening zorgt voor een ongewilde diskwalificatie van de handleiding van de cliënt. Vaak is wel een geleidelijke opbouw nodig alvorens te kunnen starten met de grondingsoefening uitgeschreven in dit werk. Zo start ik dan kleinere en kortere grondingsoefeningen, zoals je rug en zitvlak op de stoel voelen, 5-4-3-2-1 oefening, ogen sluiten en diep in- en uitademen, elk lichaamsdeel afgaan en voelen en ontspannen,... Na enkele van deze oefeningen te doen, is er voldoende mandaat om over te gaan op een uitgebreidere grondingsoefening.

Verandering is onvermijdelijk / Slechts een kleine verandering is nodig

Ik denk dat ik wel mag zeggen dat bijna elk van mijn cliënten de vraag stelt naar verandering. Vaak is vanaf de eerste sessies nog niet helemaal duidelijk welke verandering mijn cliënten willen, maar geleidelijk aan komt dit wel, weliswaar in kleine stapjes.

Werken met hypothesen

Er zijn vele manieren om naar één situatie te kijken, alsook zijn er voor één gebeurtenis meerdere verklaringen. Daarom is het ook belangrijk om als therapeut niet te hard te blijven vasthangen aan zelf gevormde hypothesen. Zowel de cliënt als de therapeut nemen deel aan het scheppen van de werkelijkheid van het therapiesysteem door de relatie die er tussen hen beide ontstaat. Binnen dit systeem worden hypothesen gevormd. Het is als therapeut belangrijk om in dit systeem te observeren, maar als therapeut kan je cliënten niet objectief en van buitenaf bekijken. Als therapeut moet je erop letten dat je gevormde hypothesen niet te veel op die van de cliënt lijkt, om te vermijden dat ze geen verandering induceren. Aan de andere kant mogen ze ook niet te veel afwijken, want dan worden ze niet geaccepteerd en kunnen ze niet tot verandering leiden. Met behulp van de woorden, de waarden en de opvattingen van de cliënt willen wij als therapeut naar een verhaal over verandering in de gewenste richting. Ik ben mezelf ervan bewust dat ik aandachtig moet zijn om niet te hard en te lang te blijven vasthangen in de hypothesen die ikzelf formuleer.

Soms gebruik ik vaste scripts, maar soms pas ik scripts ook aan alvorens ze te gebruiken met de cliënt. Deze aanpassing gebeurt tijdens de sessie, omdat ik vaak, zo ook in de grondingsoefening, het script aanpas aan de noden en wensen van de cliënt. Ik wil dit samen met hen zo positief en concreet mogelijk verwoorden om vervolgens in het script te passen. Hierbij is het belangrijk om erop te letten dat je als therapeut niet zelf de wensen en noden invult, daarom gebruik ik hierbij ook de letterlijke taal van de cliënt. Als mijn gedachten zelf een bepaalde richting uitgaan, zal ik dit ook steeds aftoetsen met de cliënt. Vlak voor het starten van een script, check ik graag nog even af of de boodschap/verwoording verwoord wordt in de voor hen correcte woorden en of het alles omvat.

Logos, Pathos, Ethos, Oikos

Logos

Logos is het woord of de cognitie. Zoals ik hierboven beschreef vind ik het belangrijk dat de boodschappen correct verwoord zijn zoals de cliënt het zelf wil, met de woorden van de cliënt

en dat deze boodschappen ook alles omvatten wat de cliënt wenst. Bewustwording kan hierin al heel helpend zijn, bewustwording van het verschil tussen gedachten en de realiteit. De cliënt die zich ervan bewust wordt, dat gedachten, ook maar gedachten zijn. Dit besef noemen we 'defusie' in het oplossingsgerichte. Dit besef kan een eerste stapje richting 'anders gaan denken' zijn, wat verandering op verschillende gebieden ten gevolge kan hebben.

Uiteraard gebeurt dit alles voorafgaand aan het script. Vragen die ik stel om te peilen naar cliënten hun logos zijn:

- Wat denk je op zo'n moment?
- Hoe lukt het jou om je gedachten tot rust te brengen?
- Lukt het soms om die gedachtenstroom om te keren?
- Zijn er momenten waarop je daar anders over denkt?
- Wat dacht je op dat moment?
- Wat was er anders op het moment dat je daar anders over dacht? Hoe was dat anders?
- ...

Pathos

Pathos is het affect, de emotie of het gevoel/ervaren.

Uiteraard komen er ook gevoelens aan te pas. Soms is het nodig om te kijken of de cliënt een situatie voornamelijk emotioneel benadert. Dat mag zeker als mens zijnde. Wel is het belangrijk dat de therapeut de cliënt doet stilstaan bij wat deze ervaart. Zo kan de cliënt voelen of het oké is voor hem om hierop eventueel verder te gaan, af te remmen of te wijzigen. Ik vraag hier niet enkel naar de emoties, maar ook naar wat ze ervaren in hun lichaam.

Vragen die ik stel om te peilen naar cliënten hun Pathos zijn:

- Hoe ervaar je dat?
- Waar ervaar je dat?
- Is het een aangename/onaangename ervaring?
- Als je dat zo ervaart, hoe zien anderen dat aan jou?
- Wanneer ervaar je dat meer?
- Ervaar je dat soms minder?
- ...

Ethos

Ethos is het gedrag.

Gedrag zie ik als iets dat resulteert uit de gedachten en context en gevoelens als drijfveer heeft. Gedrag is eveneens iets tastbaars.

Vragen die ik stel om te peilen naar cliënten hun Ethos zijn:

- Wat doe je om...?
- Hoe doe je dat dan?
- Als jij zo doet, wie zit dat dan aan jou?
- Als het anders is, hoe zien zij dat?
- Wat doe je dan anders?
- ...

Oikos

Oikos is de context waarin de logos, pathos en ethos zich afspelen. Wat maakt dat je doet wat je doet?

Vragen die ik stel om te peilen naar cliënten hun Oikos zijn:

- Waar voel jij je gesterkt in dat idee?
- Wie helpt je daarbij?
- Wat helpt je daarbij?
- Wat helpt je erbij om die angst minder te ervaren?
- Hoe slaag je daar dan in?
- Als je daar bent, ervaar je meer sterkte om...?

Zoals aangegeven bij 'logos' kan een eerste stap richting 'anders gaan denken', een verandering op verschillende gebieden ten gevolge hebben. Maar deze veranderingen zijn ook van toepassing bij 'pathos' en 'ethos', alsook bij 'oikos'. Ervaringen gebeuren altijd binnen 'logos', 'pathos', 'ethos' en 'oikos'. Kleine stapjes en oplossingen vinden dan ook binnen deze verschillende domeinen plaats. Het is mooi om te zien dat het gebruik van (zelf-hypnose) ertoe kan bijdragen om de mens te worden die we willen zijn.

Scripts

In dit deel heb ik 2 scripts uitgeschreven:

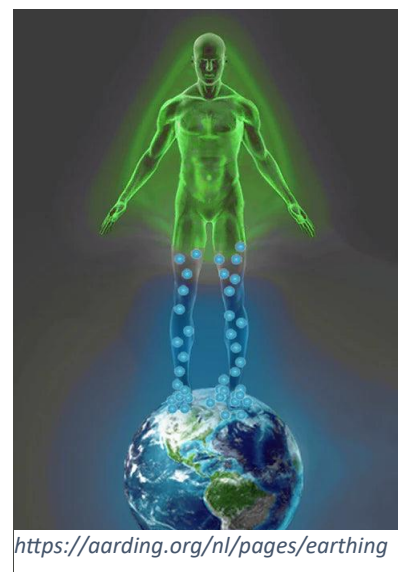
1. Grondingsoefening vanuit 'Become 1' van Stéphanne Geulleaume
2. Scripts aan de hand van de metafoor van een boom om te induceren naar waar de cliënt wil. Positief en toekomstgericht.

Script Grondingsoefening (duur: +/- 20min)

Zet je maar comfortabel, met je voeten plat op de grond en je benen ontkruisd of je armen ontkruisd. En dan gaan we nu beginnen met een heel eenvoudige grondingsoefening.

Adem maar een paar keer diep in en uit, ontspan je. Gewoon... ontspannen. Adem in.... En adem uit... (2x). Gewoon diep in- en uitademen en het is goed om daarbij ook effectief te zuchten, te blazen. En laat je ontspanning dieper gaan. Ervaar maar eens hoe dat dat voelt als je zo een beetje begint klaar te maken om je verder en dieper te gaan ontspannen.

Allereerst is het goed om je bewust te zijn van je lichaam. Eventuele spanningen te detecteren in je lichaam en die te ontspannen. Gewoon met het ritme van je ademhaling. Ben je maar heel bewust van het ritme van je ademhaling... van de diepte van je ademhaling. En ervaar maar hoe dat zich al automatisch... een ontspanning begint plaats te vinden. Je kan met je aandacht naar je staartbeen gaan en je kunt daar opmerken hoe vandaar je gronding vertrekt naar het centrum van de aarde. En ervaar maar eens hoe dat het voelt om die dingen te weten.



<https://aarding.org/nl/pages/earthing>

Ontspan je maar ... en in die ontspanning ga je samen met je aandacht doorheen je gronding... dieper en dieper in de aarde. Tot als je uiteraard terecht komt in datgene wat jij het centrum van de aarde noemt. Het is goed om daar te observeren... hoe dat dat eruitziet. De ervaring, de geluiden, de temperatuur. Allerlei gewaarwordingen kan je daar hebben. Je kan daar opmerken... of je er van vergewissen dat je gronding daar goed en stevig is vastgemaakt. Ervaar maar, trek er maar eens aan en als dat nodig is, kan je dat optimaliseren. Als het zeker is dat die goed vasthangt, dat ze goed verzekerd is... dan kan je verder gewoon observeren hoe je dat ervaart. In de subtiliteit van je gewaarwording kan je ervaren hoe het voelt om die zekerheid te ervaren van die gronding die vasthangt.

Als je een beetje rondkijkt, een beetje observeert rondom je, dan kan je zien dat er daar ergens vlakbij jou ook energie naar boven toestroomt. En je kan in die energiestroming gaan staan en ervaren hoe dat je lichter wordt en misschien de ervaring krijgt van opgetild te worden. En je reist door die aarde door allemaal verschillende aardlagen naar boven toe... gedragen door die energie. Een bruisende energie. Tot je op een gegeven moment terug in je lichaam aanwezig kan zijn, dat je via je voeten je lichaam inkomt en je bewust bent van je gronding die dat vertrekt vanaf je staartbeen... het verlengde van je wervelkolom en de energie die binnenstroomt via je voeten. Die aardenergie is heel revitaliserend en is tegelijkertijd ook ontspannend. Die energie vult heel je lichaam op... uiteraard met aarde-energie. Je kan je afvragen, waar die energie binnenkomt... wat ze teweeg brengt... Ervaar maar eens die aarde-energie die door je lichaam stroomt... die je helemaal opvult en die daar... waar dat er misschien weerstand tegen zit... gewoon de weerstanden kan oplossen. *Uitblazen* Ervaar al die weerstanden automatisch wegstromen via jouw gronding. Jouw gronding die dat daardoor sterker wordt... tegelijkertijd ook soepeler, speelser... en veel efficiënter. Zo efficiënt en zo krachtig dat die vanzelf al de spanningen uit je lichaam wegtrekt... je kan dat ervaren aan je staartbeen... observeer maar eens die ervaringen... om die recyclage, bij wijze van spreken, van energie te ervaren. Die cirkel die onder je werkzaam is en die zoveel invloed heeft op je lichaam en via jouw lichaam... ook op je psyche. Je ervaart dat je mentaal en emotioneel ook veel dieper kan ontspannen... gewoon door dat toe te laten. *Uitblazen* En als het kan helpen... als het je goed kan doen, moet je maar eens diep in- en uitademen en eens goed zuchten... eens goed blazen... eens goed geeuwen. En observeer maar hoe gewoon dat die ervaringen zijn. Terwijl dat je ook kan beginnen observeren dat er rondom jou... 4 rozen staan.

Er staat een roos voor je, rechts van je, één achter je en één links van je. Ongeveer anderhalve meter van jou. En die rozen dat zijn de meest prachtige rozen die je ooit gezien hebt. Het is niet alleen een kwestie van die rozen zien... je kan ze ook ervaren, want die rozen zijn vol met liefde en begrip voor jezelf en liefde en begrip voor de buitenwereld... en je kan dat meer en meer toelaten om je te ontspannen. Gewoon te observeren en de pracht van die rozen te zien en toe te laten dat je aangeraakt wordt door de pracht... de schoonheid van die rozen. Observeer maar eens deze ervaringen... en je kan nieuwsgierig zijn naar wat je ervaart. Je kan ook opmerken en je kan ook zien en observeren dat die rozen met elkaar verbonden zijn in een cirkel rondom je... en die cirkel kan uit eender wat gemaakt zijn... het enige wat belangrijk is, is dat je weet dat die er is... en dat kan bij jou allerlei ervaringen wakker maken... ervaringen van thuis zijn, van veiligheid, van geborgenheid... Misschien zelftroost. Observeer maar eens en laat maar toe dat dat met je doet, wat dat met je doet. Zodanig dat jij je kan bewust zijn van wat dat exact met je doet... Welke ervaring dat er in je wakker wordt... want zoals dat je wel weet... jij bent jouw ervaring. Dus je kan die ervaringen gewoon toelaten en dan kan je jezelf gewoon toelaten. En ervaar maar eens hoe goed dat dat doet... hoe rustig dat dat is... en al de geluiden van het leven die dat tot bij jou komen, helpen je te ontspannen... je kan de geluiden horen hier in de ruimte... de geluiden van het leven... die kunnen bij jou bepaalde ervaringen wakker maken... en je kan dat gewoon toelaten... Ervaar maar eens die ontspanning terwijl dat je ook observeert dat die rozen ook met je gronding verbonden zijn...

en op een ander niveau ook met je hart verbonden zijn. Ervaar maar eens hoe dat dat allemaal samen komt in... wie jij bent... liefde en begrip voor jezelf en voor de buitenwereld. Ervaar het maar allemaal stralen, ervaar de vibraties vanuit die rozen maar... en ontvang dat maar... laat dat maar allemaal toe en observeer maar eens hoe dat je dat ervaart...

En je kan die rozen eens rond hun eigen as laten ronddraaien... zodanig dat elk van die rozen op hun plaats begint rond te draaien... en ervaar maar eens dat er daardoor een soort van kracht wakker wordt... of vergroot wordt... een kracht die dat je wel goed doet... aangename ervaringen geeft *uitblazen* ... ervaar het draaien van die rozen maar ... en ervaar maar hoe dat dat een invloed heeft op het hele gebied tussen die vier rozen... alsof dat alles lichter wordt... gemakkelijker en vooral ook... rustiger zal worden. Eens dat die rozen terug tot stilstand komen zal alles helemaal rustig zijn... Er zal een diepe rust hangen.

En tegelijk gaan die rozen, terwijl ze rond hun eigen as blijven ronddraaien... kan je die ook alle vier rondom jou laten draaien... zoals een hoelahoep ... laat ze maar in de richting van de zon... van links naar rechts... rondom jou draaien... en laat dat maar zijn als een soort van dynamo dat heel de energie tussen die vier rozen versterkt en verdiept... en laat stralen. Het stralen naar binnen toe, tot in het diepste van je bewustzijn... en dan uiteraard ook naar buiten toe... in alle vrijheid... in alle onafhankelijkheid... vol met liefde, vol met begrip.... Want dat is de essentie van dat wat die rozen voor je zijn... en ervaar maar hoe dat je dieper en dieper ontspant... terwijl dat je dan kan observeren hoe dat die zon boven je staat... hoe dat die zon eruit ziet... en de ervaringen dat die zon je kan geven... en hoe meer dat jij dat kan toelaten... hoe meer dat die zon voor jou kan betekenen... ervaar maar hoe dat er daar een bepaalde band is die je met die zon hebt... en die band die dat jij met die zon hebt... op één of andere manier kan die je een beetje laten zien wie jij bent... als jij dat kan toelaten... en in de mate dat jij dat kan toelaten... want ook die zon... dat is een facet van wie jij bent... net zoals die grond onder je... die aarde... waardoor dat de dingen vormnemen... die rozen die vol met liefde en begrip zijn voor jezelf... voor de buitenwereld... voor datgene wat is... en voor al datgene wat je getoond wordt... door je zon... en al datgene wat jij voor jezelf kan toelaten... dat is datgene wat jij aan jezelf cadeau doet... en ervaar maar eens hoe dat dat is en hoe goed dat dat is...

Maar uiteraard zijn er daar wel veel dingen... die dat er over het hoofd gezien zijn... en die kan je recyclen... Je kan daarbij eens denken aan al de energie die jij de voorbije weken verloren bent in het moeite doen... moeite doen voor allerlei verschillende dingen... en al die energie die jij daarbij verloor... van al dat moeite doen... die stroomt nu terug allemaal naar je zon... terwijl jij dat allemaal gewoon kan bekijken en observeren op een andere manier... want jij weet wat voor jou de beste manier is om dat te observeren... en ook de energie die dat jij de laatste weken zoveel verloren bent... in al het moeten... al de dingen waarvan jij vond dat je die moest... alle energie die je daarbij verloor, stroomt terug naar je zon... observeer dat maar wat er allemaal terugkomt... Hoeveel dat er terugkomt. Ook al de energie die dat jij verloren bent in al die dingen die je gedaan hebt op je werk of thuis... overal al die plekken waar dat je geweest bent... al die energie die stroomt allemaal terug naar je zon... Ook op een veel subtielere manier... in al die energie die dat jij verloren bent in het je zorgen maken om de toekomst... allemaal te laten terugstromen... allemaal naar je zon... je energie die terugstroomt naar je zon... en observeer de ervaringen maar om te weten dat die energie allemaal terugkomt. *Uitblazen*

Als het goed kan doen, moet je maar eens goed diep in- en uitademen... eens goed zuchten... en ook al de energie die dat jij verloren bent in het vasthouden van het verleden... en al die oude gewoontes... al datgene wat dat jou op één of andere manier kan doen stagneren... al de energie die dat je in die stagnatie verloor die stroomt allemaal terug naar je zon. En kijk maar ... en al de energie die dat jij verloren bent in het niet aanvaarden van jezelf zoals dat je bent en alle gevolgen en alle gedragingen vandien... laat dat maar allemaal terugstromen naar

je zon... en kijk maar... en ervaar maar... en zo kan je...opmerken hoeveel energie dat er nu al teruggestroomd is naar je zon... en ik weet dat je zelf ook nog wel onderwerpen kan vinden waar dat jij energie bij verloren bent en die dat je kan laten terugstromen... naar je zon. En die kan je nu allemaal voor jezelf in gedachten allemaal opsommen... de één na de ander...en laat al die energie maar terugstromen... al die energie waarvan dat jij weet dat je ze verloren bent... op een heel concrete manier... op heel subtiele manieren... nu... in het nabije verleden, en ook in een ver verleden... laat dat maar allemaal terugstromen en tegelijkertijd kan je vanuit je zon een douche van energie laten stromen... en maak daar maar een gouden energie van... vol met al datgene wat jij nu het hardst nodig hebt... al wat dat je nu bewust maakt van wie jij hier en nu bent... al hetgeen dat je intuïtie kan helpen om duidelijk te zien tijdens deze oefeningen... tijdens al de momenten van alle dagen die nog gaan komen... ervaar maar eens.. dat dat in je stroomt en dat dat je helemaal opvult... dat dat ergens vermengd met energie die dat vanuit de aarde komt... en ervaar maar... hoe dat dat een perfecte cocktail van energie wordt... die dat je helemaal helpt genereren, regenereren... aanwezig zijn... hoe dat jouw perceptie zich opent in een diepe rust... hoe dat jou lichaam zich daarin kan laten ontspannen...en ervaar maar eens hoe goed dat dat doet... luister maar naar al die geluiden... geluiden in de ruimte, geluiden die buiten de ruimte komen... dat zijn de geluiden van het leven... die dat jij nu kan toelaten... heel eenvoudig... en observeer maar eens hoe dat je dat ervaart... om daar nu te zijn...

*Adem maar eens een paar keer diep in en uit... en op je eigen ritme kan je terugkomen naar hier en nu... kan je bewust zijn van hier en nu... *2x diep in en uit ademen* kom maar rustig terug naar hier *diep in en uitademen**

Script aan de hand van de metafoor van een boom

Waarom heb ik voor de metafoor van een boom gekozen? – ‘Veranderlijkheid’



https://nl.freepik.com/premium-vector/stadia-van-groei-van-boom-uit-zaad-planten-water-geven-collectie-bomen-van-klein-tot-groot-groene-boom-met-bladgroei-ontwikkeling-van-de-bedrijfsclusus_10310244.htm

Graag start ik met informatie rond de metafoor die ik weleens vertel aan de cliënt alvorens met de visualisatie te starten.

Een mens kunnen we zien als een boom. De stam vertegenwoordigt het menselijke hart. In ons hart zetelt ons wezen –‘het centrale zelf’- en dit vertegenwoordigt wie we echt zijn. Als mens hoor je te leven vanuit je eigen hart en wie luistert naar zijn eigen hart, die vindt uiteindelijk zijn eigen weg. De takken, vertegenwoordigen de geestelijke ontwikkeling en de

wortels zijn op hun beurt ons fundament. Dit fundament wordt gevormd door de manier waarop we in het leven staan, ons leven dat altijd een relatie met het verleden heeft.

Een boom is heel veranderlijk. Het vertrekt van een klein zaadje of een klein, fragiel boompje dat goed beschermd moet worden om te kunnen uitgroeien en een grote, krachtige, sterke boom. Om dit doel te bekomen, heeft hij heel wat jaren nodig. Tijdens deze ontwikkeling heeft de boom weleens nood aan steun en hulpmiddelen. De leeftijd van een boom kan je zien aan het aantal ringen aan de binnenkant. Deze kan je uiteraard alleen maar tellen als de boom doorgezaagd is.

Bomen staan op verschillende plaatsen in de wereld: in een bos, in een park, langs de kant van de straat, langs een veld, in de tuin,... Elk van deze plaatsen op zich hebben invloed op de omstandigheden waarin de boom groeit en sterker wordt ('oikos'). Eender op welke plaats de boom staat, de boom zal steeds zijn weg zoeken om te groeien, inclusief zijn wortels die diep in de grond zitten. Zij vormen samen met de stam, de basis, de stevigheid, de gronding van de boom.

De wortels zoeken hun weg en plaats om te kunnen groeien, wat er weleens voor kan zorgen dat er scheuren of veranderingen in het wegdek komen als ze langs de straat staan. Of dat een wandelpad in het bos heel hobbelig wordt door de vele wortels die hun weg zoeken om te groeien. Ook in de stam van een boom zie je weleens gekke kronkels en bochten. Mogelijks was er een obstakel en koos de boom een weg om te kunnen doorgroeien. Soms met een kleine omweg en toch richting zijn doel, zijn kruin.



<https://www.leveninlicht.nl/inspiratie/energie-en-je-energieveld/aarden-of-gronden-is-erg-belangrijk>

Wat de hulpbronnen van bomen betreft, deze zijn ook afhankelijk van de plaats waar ze groeien. Bomen die naast de straat gepland worden door mensen, daar zet men vaak paaltjes, draad of een hekwerk rond om de bomen te beschermen tegen de auto's.

Kleine fragiele boompjes worden vaak ook ondersteund door extra palen of hekwerk om ze recht te laten staan/groeien. Soms zijn de boompjes zelf niet sterk genoeg om recht te kunnen groeien en dreigen ze een 'knakje' te krijgen, maar ook de wind kan bijvoorbeeld veel te krachtig zijn, waar kleine boompjes niet tegenop kunnen. Bij grote stormen zien we ook weleens takken afbreken of zelfs hele bomen omwaaien wanneer deze niet sterk genoeg meer waren.

Naast dit alles mogen we zeker de invloed van de seizoenen niet vergeten en de verschillende stadia die de bomen dan doormaken!

Script

Ik vind het moeilijk om hier een concreet script uit te schrijven, omdat het verloop steeds afhangt van het verhaal ('logos') en de gevoelens ('ethos') van de cliënt. Start de cliënt bijvoorbeeld al onmiddellijk met een stevige boom of eerder met een fragiel boompje? Hier

heb ik getracht een basisscript uit te schrijven, met op verschillende plaatsen toevoegingen van mogelijke pistes/vragen die gesteld kunnen worden.

Zet je maar comfortabel, met je voeten plat op de grond en je benen ontkruisd of je armen ontkruisd.

Adem maar een paar keer diep in en uit, ontspan je. Gewoon... ontspannen. Adem in.... En adem uit... (2x). Gewoon diep in- en uitademen en het is goed om daarbij ook effectief te zuchten, te blazen. En laat je ontspanning dieper gaan. Observeer maar eens wat je ervaart als je je zo... een beetje begint klaar te maken om je verder en dieper te gaan ontspannen.

Als je er klaar voor bent, stel je jezelf voor als een boom. Een boom die de stevigheid die jij op dit moment ervaart, weergeeft. Dit kan al een grote stevige boom zijn... met een dikke stam... het kan een fruitboompje zijn in iemands tuin...of...een klein boompje dat net gepland is... Stel jezelf maar voor als de boom die jij op dit moment bent... hoe jij het ervaart.... Neem rustig je tijd om dit beeld voor je zien... of zelfs deze boom te ervaren....

Als je het beeld duidelijk hebt... en als je wil... mag je mij beschrijven, zo gedetailleerd mogelijk, welke boom jij op dit moment ziet... of ervaart...

Hier geef ik de cliënt voldoende tijd en ruimte om de boom al dan niet te beschrijven. Persoonlijk heb ik de voorkeur dat de cliënt tijdens deze oefeningen wel de zaken beschrijft, zodat ik concreter kan inpikken op wat hij/zij zegt. Op deze manier vind ik het gemakkelijker om mee in te zetten op positieve verandering, op krachten en mogelijke hulpbronnen die er zijn of nog nodig zijn.

Als de cliënt geen beschrijving wenst te geven, dan is dat ook oké voor mij. Mogelijks ervaart de cliënt nog niet voldoende veiligheid of heeft hij er geen nood aan. Ik probeer hier in het script dan zoveel mogelijk te verwijzen en/of vragen om zich krachten en mogelijke hulpbronnen voor te stellen.

Mogelijke vragen die je hier kan stellen om meer info te verkrijgen:

- Op welke plaats staat de boom?
- Komt er veel verkeer langs?
- Is er veel wind?
- Wat doet dat met de boom?
- Staan er nog bomen in de nabije of verre omgeving?
- Hoe dik is de stam? Voelt deze dikte stevig genoeg aan voor jou? Zou je hem dikker of net minder dik willen?
- Voelt de boom stevig genoeg aan?
- Wat zijn de krachten van de boom om toch te blijven rechtstaan?
- Heeft de boom nood aan extra hulp? (indien nodig kunnen hier voorbeelden gegeven worden van mogelijke hulpmiddelen, zoals omheining, extra paal ter ondersteuning, steun van een andere boom,...)

Jij ervaart... ziet... jezelf op dit moment als... - hier te verwoorden wat de cliënt omschreef - ... Is deze ervaring oké voor jou?... Zou je het graag anders ervaren?... of dat het er anders uit ziet?...

Optie 1:

Wat zie je graag anders aan de boom?... Wat zou je wel willen hebben/ervaren op een dag? Dat wat er nu is, op welke manier helpt jou dit nu? Hoe kan dezelfde hulp op een comfortabelere manier voor jou?

Optie 2:

Stel... we zijn x-aantal jaren verder... en er zijn al heel wat seizoenwisselingen voorbijgegaan... Welke boom zal je dan zijn?... Nog steeds de boom die je daarstraks omschreef? Of een boom die gegroeid is en steviger geworden is?... Al dan niet met de nodige hulpbronnen?

Hier introduceer ik de wondervraag en geef ik de cliënt weer de tijd en ruimte om te laten vertellen indien dit oké aanvoelt voor hem/haar. Ook hier tracht ik de zaken zo concreet mogelijk te laten beschrijven en werken we richting een positieve verandering, dewelke geïnduceerd wordt door de wondervraag.

Ook hier is het mogelijk om weer extra vragen, eventueel dezelfde vragen als aan het begin van het script, te stellen:

- Op welke plaats staat de boom?
- Komt er veel verkeer langs?
- Is er veel wind?
- Staan er nog bomen in de nabije of verre omgeving?
- Hoe dik is de stam? Voelt deze dikte stevig genoeg aan voor jou? Zou je hem dikke of net minder dik willen?
- Voelt de boom stevig genoeg aan?
- Wat zijn de krachten van de boom om toch te blijven rechtstaan?
- Heeft de boom nood aan extra hulp? (indien nodig kunnen hier voorbeelden gegeven worden van mogelijke hulpmiddelen, zoals omheining, extra paal ter ondersteuning, steun van een andere boom,...)
- Wat is er nu anders aan de boom? Aan de omgeving? Aan de hulp?
- Is de boom sterker/krachtiger geworden? Hoe merk je dat? Hoe merken anderen dat?

Wanneer het script ontstaan is

Het bovenstaande script kwam in mij op terwijl ik in gesprek was met één van mijn cliënten. Het betreft een cliënt van 17 jaar die in 2019 contact met mij opnam, omdat ze te kampen had met angstaanvallen (hyperventileren) en een laag zelfbeeld. Ik kan zeggen dat ik na 3 jaar heel wat mandaat heb verkregen van deze cliënt, daarnaast staat ze ook open om weleens een methodiek of dergelijke toe te passen, zoals visualiseren en ervaren. Deze cliënt heeft het erg moeilijk om dingen te ervaren, om te beschrijven wat ze ervaart bij bepaalde situaties, terwijl ze wel goed kan visualiseren.

Een tijdje geleden had deze cliënt een mindere periode en gaf ze aan zich echt niet goed te voelen. Toen vroeg ik naar uitzonderingen: 'Wat is een moment, dit mag ook iets heel klein

zijn, waarop je je goed voelde?’ Hierbij gaf ze als antwoord dat dit een wandeling in het bos was met haar vriend en zijn ouders. Ze kon zich deze wandeling heel goed terug oproepen, visualiseren en beschrijven. Deze wandeling is gedurende 2 à 3 sessies terug aanbod gekomen. Je kon merken dat ze ervan kon genieten om te wandelen tussen de bomen. Hiermee kwam het plots in mij op om aan de hand van de metafoor van een boom een visualisatie te doen. Het script dat ik gebruik heb, is ter plaatse in mij opgekomen en ik heb mij laten leiden door wat de cliënt vertelde.

Om te beginnen vroeg ik de cliënt om haar ogen te sluiten en zich te ontspannen. Vervolgens vroeg ik haar om een boom te visualiseren die weergeeft hoe zij zich op dit moment voelt. Omdat het script tijdens de visualisatie gaandeweg vorm kreeg, heb ik het met haar vooraf niet gehad over de verschillende bomen, de verschillende seizoenen,... die ze doormaken, maar kwam dit tijdens de visualisatie ter sprake. Ik merkte op dat dit wel goed werkte voor haar. Deze cliënt vond het zelf ook fijn om te kunnen vertellen hoe zij zichzelf als boom voorstelde. Hoewel het in het verleden vaak moeilijk was voor haar om iets te voelen, leek deze oefening haar wel te ontspannen en lukt het haar heel goed om erover te vertellen. De plaats waar de boom stond, hoe zwak/stevig de boom was, dat hij extra steun rond zich nodig had, omdat hij anders een ‘knakje’ zou krijgen,...

Het is voor haar tijdens gesprekken vaak moeilijk geweest om haar doelen concreet te verwoorden. Wat is er anders als ze zelfverzekerder is? Wie merk je dan op? Hoe zien anderen dat? Het bleef heel vaak vaag. Ik voelde zelfs vreugde in mij opkomen toen ik merkte hoe vlot zij kon beschrijven welke boom ze zou willen zijn, hoe stevig die boom zou zijn, wat er rond haar zou staan, waar de boom staat, dat hij tegen heel wat wind bestendig is,...

Aan het einde van deze visualisatie heb ik de cliënt zelf bevraagd wat zij van deze visualisatie vond. Ze gaf aan zich goed te kunnen ontspannen en dat ze het fijn vond om haar groei/doel op deze manier te kunnen voorstellen. Wat er anders kan zijn is nu niet verwoord in concrete woorden die haar gedrag omschrijven, maar door het zich te kunnen visualiseren waren er al heel wat dingen in haar veranderd. Haar gedachten waren rustiger geworden, ze ervaaarde al beetje meer stevigheid.

Slot

Graag wil ik eindigen met mijn enthousiasme om tijdens sessies met cliënten aan de slag te gaan met visualisaties en (zelf-)hypnose. Persoonlijk heb ik hier heel fijne ervaringen mee wat een extra boost is om dit ook in mijn eigen praktijk toe te passen. Daarnaast is het ook fijn om te zien hoe het cliënten ook helpt, hoe zij hierdoor veranderen, gemakkelijker richting hun doel kunnen werken. Hoewel taal een heel belangrijk iets is, merk ik op dat er ook heel wat veranderingen in gedachten en op allerlei vlakken kunnen ontstaan door gebruik te maken van visualisaties en (zelf-)hypnose. Uiteraard is hier ook de woordkeuze binnen de scripts van belang, dit hoeft echter geen concrete verwoording te zijn van het effectieve gedrag dat cliënten willen/moeten stellen. Visualiseren heeft een positieve invloed op heel wat in ons lichaam. Visualisaties op zich kan je ook laten beschrijven door de cliënt, ook dan wordt taal gebruikt. Het is een terugkerend proces: taal ‘schept’ een beeld en beelden vormen taal.

Ik blijf zeker gebruikmaken van visualisatie en (zelf-)hypnose in mijn praktijk en blijf zeker ook experimenteren met mogelijke scripts!

Bronnen

- Postgraduaat Oplossingsgericht hulpverleners en begeleiden aan de UCLL te Diepenbeek
- 3 jaar Korzybski opleiding
- Kennis en ervaring opgedaan in individuele sessies en een opleiding 'Become 1' bij Stéphane Geulleaume
- <https://vhyp.be/hypnose/hypnosebehandeling>
- Breda A., Van Eyndt H. (2007). Wandelen in mijn hoofd: Oplossingsgerichte hypnotherapie. Antwerpen/Apeldoorn: Garant
- Isebaert L., Lefevere G. (2022). De therapeutische alliantie: Oplossingsgerichte therapie en begeleiding. Gent: Academia Press