

# Vorbij het persoonlijke

## Hypnotherapie als transpersoonlijke benadering

© Ingrid Mehrtens

*Hetgeen we zien als onze werkelijkheid wordt bepaald door onze ervaringen, door de betekenis die wij aan onze ervaringen verlenen en door de manier waarop wij deze betekenissen ordenen.*  
Gradus van Florestein

### Inleiding en perspectief

De ontwikkelingen van de laatste jaren wat betreft de integrale geneeskunde (integrated medicine) en de positie van de complementaire behandelwijzen dragen ertoe bij dat het hele onderwerp steeds meer in de publieke belangstelling komt te staan. Daardoor begint er een maatschappelijk debat op gang te komen over wat nu eigenlijk werkelijk tot het domein van de geneeskunde behoort en wat niet. Het is jammer dat in dat debat wordt ingegaan op wat er links en rechts maar geroepen wordt, vaak zonder enige nuancering. Hierdoor wordt veel op één hoop gegooid met als klap op de vuurpijl de 'antikwakgroep' die tegenwoordig zelfs de geloofsbeleving van individuele personen als kwakzalverij en larioek bestempelt. (Op iocob.nl las ik dat zij de uiterst professionele mensen van het Helen Dowling Instituut *kankerfascisten* hebben genoemd.)

Moet iedere zorgverlening worden beschouwd als beoefenaar van geneeskunde, en als zodanig beoordeeld worden? Hoe staat het dan met bijvoorbeeld psychosociale- of psycho-oncologische hulpverlening?

Het moet toch mogelijk zijn om mensen die lijden onder een aandoening te ondersteunen bij het vinden van een goede manier om daarmee om te gaan. Bij te dragen tot een verruimd perspectief, oefeningen aan te bieden om de draagkracht te vergroten door ik-versterking, dit alles met als doel het aanspreken van het zelfhelend vermogen. Het lijkt op dit moment een tendens te zijn: iedereen die niet regulier medisch onderlegd is kan niet met de patiënt/ cliënt verkeren, dat zou dan automatisch kwakzalverij zijn.

De manier waarop wij hypnotherapeuten, als erkend complementair behandelaar, in het werkveld staan is sterk veranderd. Oorspronkelijk was ons uitgangspunt meer spiritueel, gebaseerd op de belevingswereld die tijdens trance, mediteren en dromen naar voren komt. Het woord

'geloven' komt daarbij nog geregeld om de hoek kijken in vragen over regressie en reïncarnatie, en de werkelijkheid die wordt ervaren tijdens een sessie.

Wij richten ons op heling en herstel, en vinden daarbij ons aandachtsgebied tussen fysiologie (hersenen en lichaam), psychologie, en dat wat een grotere ruimte inneemt, het gebied van de ziel. Kenmerkend daarbij is, dat er aandacht is voor een diepere betekenis van onze ervaringen, en voor zingeving. Het is uiteindelijk de bedoeling om de rationele, emotionele en spirituele aspecten die in ons leven een rol spelen, met elkaar te verbinden.

Tijdens het congres Integrale Psychiatrie (2008) kwam ik in aanraking met de transpersoonlijke benadering, in de vorm van de workshop familieopstellingen van Gradus van Florestein (psychiater). De inleidende informatie bij deze workshop sloot voor mij naadloos aan bij onze eclectische werkwijze. Het transpersoonlijke domein is een gebied, dat voert van enerzijds psychiatrie - via psychologie, creativiteit, artistieke vervoering, religieuze beleving, mystieke ervaring - tot anderzijds sjamanisme (native healers). Ook bijna-doodervaringen en paranormale waarnemingen horen bij het gebied van de transpersoonlijke werkelijkheid. Een zeer breed spectrum dus, en ergens binnen dit spectrum hoort ons vak thuis. Wij werken dus transpersoonlijk en zijn daarbij in goed gezelschap van reguliere psychiaters, psychologen en beoefenaren van de algemene geneeskunde.

### Psychologie in vogelvlucht

Psychologie houdt zich bezig met: denken, voelen en gedrag. De psychoanalyse richt zich op recht zetten van wat in het verleden is misgegaan. Vervolgens ontstond de gedragstherapie, die meer praktisch is gericht op het oplossen van problemen in denken en doen. Als derde stroming ontstond in de zestiger- en zeventiger jaren van de vorige eeuw de humanistische stroming, met onder andere Maslow en Rogers.

Deze stroming ging ervan uit dat de mens in staat is de eigen problemen op te lossen, de therapeut is daarbij ondersteunend; het individu wordt centraal gesteld. Deze humanistische psychologie kreeg veel invloed in onderwijs en opvoeding. Het recent in Nederland ingevoerde competentieren is verankerd in het gedachtegoed van deze stroming.

De situatie op dit moment is dat in de psychotherapeutische praktijk inzichten uit alle hoofdstromingen gebruikt worden. Van de psychoanalyse is het begrippenkader aangepast en overgenomen; van de gedragstherapie een praktische benadering van het therapeutische proces en van de humanistische psychologie de goede werk- en vertrouwensrelatie tussen cliënt en behandelaar.

Daarnaast zijn er vele alternatieve benaderingen van mens, ziel en lichaam, vaak gebaseerd op niet-westerse filosofie en een holistisch wereldbeeld. De verschillende stromingen vinden maar moeizaam aansluiting bij elkaar. Vanuit de Boeddhistische visie komt de Mindfulness en de aandachtsgerichte therapie het werkveld binnen.

Ook familieopstellingen en voice dialogue vinden langzamerhand hun weg binnen de reguliere werkwijze.

#### Waarheid en werkelijkheid

Door het mensbeeld waarbij de mens volledig geïdentificeerd wordt met het denken (Descartes) is de persoonlijke ervaring ontdaan van de waarde, het is immers 'louter subjectief'. Deze visie overheerst in de wetenschap. Juist in ons werk komen wij in aanraking met veel ervaringen van cliënten die we niet kunnen plaatsen binnen het bestaande kader. Bestaan er gidsen, engelen of welke verschijnselen dan ook buiten ons, of zitten die alleen maar in het hoofd? Het is belangrijk te weten volgens welke criteria verschijnselen beschouwd kunnen en moeten worden, dat kan namelijk bepalend zijn bij de afweging of iets pathologisch is, of een natuurlijk proces. Specifieke problematiek vraagt om een gerichte therapeutische benadering.

*Het essentiële metafysische geheim is, dat er in het universum geen grenzen bestaan. Grenzen zijn illusies; het zijn geen producten van de realiteit, maar van de manier waarop we de realiteit in kaart brengen en vorm geven. En hoewel het goed is om het gebied in kaart te brengen, is het fataal die twee door elkaar te halen.*  
Ken Wilber

Zijn er wel criteria voor het bepalen van verschil tussen werkelijkheid en hallucinatie of waan?

Er worden vijf verschillende concepten van waarheid benoemd. (Chinen et al, 1996)

**1** Een waarheid wordt beschouwd als objectief als de bewering correspondeert met een stand van zaken in de werkelijkheid, dit concept impliceert objectiviteit en wordt gehanteerd in wetenschap en jurisprudentie.

**2** Een subjectieve waarheid is een uitspraak die samenhangt met andere uitspraken. Transpersoonlijke theoretici als Wilber en Grof gebruiken dit concept.

Deze twee eerste concepten gaan uit van het bestaan van een objectieve waarheid buiten ons.

**3** De pragmatische waarheid is mensgericht: iets is waar, omdat het waarde voor iemand heeft.

**4** De metaforische waarheid beschouwt het in trance ontmoeten van bijvoorbeeld een gids, niet als een representatie van een innerlijke of uiterlijke realiteit, maar als een metafoer. Juiste metaforen geven een gevoel van herkenning, en een symbool voegt iets functioneels toe aan de realiteit.

**5** Tenslotte noemt Chinen nog een concept van waarheid waarbij de ervaring niet wordt gezien als een symbool of als representatie van iets anders, *maar als iets dat compleet is in zichzelf*. Dit gaat op voor speciale ervaringen die mensen doormaken: zonder analyse, zonder verklaring en zonder de ervaring te veranderen.

*There is no significant division between us and other people. It is foolish to dwell on external differences, because our basic natures are the same.*  
Dalai Lama

#### Een transpersoonlijke benadering

Van Florestein (2002, 2008) hanteert het uitgangspunt: *Hetgeen we zien als onze werkelijkheid wordt bepaald door onze ervaringen, door de betekenis die wij aan onze ervaringen verlenen, en door de manier waarop wij deze ervaringen ordenen.*

Dit betekent dat werkelijkheid en waarheid die we uit die ervaring afleiden subjectief en veranderlijk is. Dit grondprincipe speelt een rol bij iedere situatie waarin wij met een cliënt spreken, waarin we in contact komen met de ervaringen van de cliënt en de manier waarop we daar voor open kunnen staan. Door het bewust worden in dat proces maken vervolgens ook wij als therapeut onze eigen ordening.

De volgende metafoer illustreert hoe we onszelf ervaren en op welke manier we daarbij verbonden zijn met onze omgeving. *"De bron van alles wat we ons voor kunnen stellen, van sterren, planeten en wezens, enzovoort, is een bron van licht. Deze bron straalt voortdurend ongebroken licht uit. Ik ben een rood gekleurd stuk glas en jij een blauw gekleurd stuk glas. Als het licht door mij heen valt, ben ik rood licht en ik denk dat ik volledig van jou verschil omdat jij blauw licht bent. Als ik onbewust ben van de lichtbron, ervaar ik mijzelf als volledig afgescheiden van jou. Maar als ik mij bewust ben van de lichtbron, dan besef ik dat ik niet afgescheiden ben van deze bron en ik besef dat de lichtbron en ik één zijn. In dat geval ervaar ik de lichtbron als de essentie van mijn bestaan. Ik besef dat ik niet alleen maar dat stuk glas ben, maar ik ben ook de lichtbron en in die zin ben ik mijn gewone 'ik' niet meer. Als ik de ervaring van de scheiding voorbij ben, dan strekt mijn bewustzijn zich uit tot in de lichtbron. In dat geval ervaar ik de ander als mijzelf. Het enige verschil is ons masker; onze essentie is dezelfde, we verschillen slechts in vorm. Het geheel ervaren, dat wil zeggen de bron van licht en alle vormen, is een mystieke ervaring. Echter, we kunnen verward raken over onze identiteit, als ik de ander als mijzelf ervaar, wat moet ik dan met mijn eerder ervaren realiteit?"* (Van Florestein, 2000)

#### Het transpersoonlijk mensbeeld

In de literatuur over de transpersoonlijke werkelijkheid wordt gesproken over verschillende stadia van groei, ontwikkeling en bewustwording waarbij we tijdens het hele leven verschillende fasen doorlopen. Met zijn proces van individuatie bedoelt Jung een zelfverwerkelijking die zich uitstrekt tot in het transpersoonlijke vlak. De weg naar bewustwording kan worden opgesplitst in verschillende delen. In eerste instantie zoeken we naar onze identiteit, naar wie we zelf werkelijk zijn, en we streven naar autonomie. Op ieder niveau van bewustzijn dat de mens doorloopt vanaf de geboorte, speelt zich een proces af van afscheiden, integratie en opnieuw verbinden.

Het bewustzijn ziet in elke fase verschil tussen 'het zelf' en 'het andere', en kan zich daarna weer verbinden. Als dit proces goed afgesloten is kan het bewustzijn op een 'hoger' niveau hetzelfde proces weer gaan doorlopen. Dit zou je de ontwikkeling van het ego kunnen noemen.

*De enorme kracht van het onbewuste is als een rivier die een berg afgaat en rustig kan voortstromen, maar het kan ook een voortrazende stortvloed zijn die alles op zijn weg vernietigt.*  
C.G. Jung

Problemen hierbij kunnen succesvol worden ondersteund vanuit de westerse psychologie. Vervolgens gaan we de identificatie met het ego en de materiële werkelijkheid voorbij en richten ons op zelfverwerkelijking en zingeving, we maken contact met de ziel. De piramide van Maslow geeft deze ontwikkeling duidelijk weer. Het lijkt alsof we dan het zorgvuldig opgebouwde ego weer gaan loslaten en onze dagelijkse zaken gaan overstijgen om zo in een andere laag van bewustzijn te kunnen komen. In de transpersoonlijke visie is de zin van het leven bewustzijnsontwikkeling.

#### Therapeutische benaderingen

Als we uitgaan van een objectieve realiteit past daarin geen overstijgende ruimte waarin we contact met engelen of gidsen of anderszins kunnen ervaren. Mensen die zoiets wel ervaren worden binnen dat model ziek genoemd. We gaan dan uit van een ziektemodel, niet van een bewustwording of een groeiproces. Reguliere therapeuten zullen transpersoonlijke ervaringen bestempelen als 'irrationeel' en hun best doen de cliënt weer terug te voeren naar het in hun ogen normale, rationele ervaringsniveau. Vanwege de academische opleiding van psychotherapeuten, bijna volledig gericht op een rationele opvatting, is men onbekend met de transpersoonlijke gebieden en het begrip bewustzijnsontwikkeling.

Het kan zijn dat een cliënt zelf denkt dat deze verschijnselen niet normaal zijn en zichzelf als ziek ervaart. Vaker komt het voor dat de cliënt overstijgende ervaringen als reëel en waar ervaart terwijl de omgeving hem als ziek beschouwt. Toch kan de ervaring onderdeel zijn van een natuurlijke fase van bewust worden.

Problemen ontstaan als therapeut en cliënt een verschillend idee hebben over de werkelijkheid. Culturele achtergronden kunnen daarbij ook een rol spelen. De cliënt kan een mystieke ervaring zien als deel van ziekteproces terwijl de therapeut dat ziet als deel van een natuurlijk proces en andersom. Het is belangrijk om dit bespreekbaar te maken en te vertellen over het eigen wereldbeeld en mensbeeld.

Voor mij, als musicus van huis uit, is het heel makkelijk om over piekervaringen te praten, ik benoem dat als 'vervoering' en dit is in de kunst een veel voorkomend 'bijproduct' van creativiteit, inspiratie en zelfexpressie. Ook de religieuze

'vervoering', zoals bijvoorbeeld het zien van Jezus, Maria of engelen kan bespreekbaar worden gemaakt op een cliëntgerichte manier. Wat voor de cliënt waar is, is de werkelijkheid van dat moment.

Bij het ervaren van een mystieke of paranormale beleving, als faseovergang in het bewustwordingstraject, kan pathologie ontstaan, bijvoorbeeld als bijkomende emoties niet goed worden verwerkt. Bij behandeling is het belangrijk om een goede balans te vinden tussen enerzijds aandacht geven aan emoties, zodat ze verwerkt kunnen worden, en anderzijds voorkomen dat zoveel aandacht naar bijkomende emoties uitgaat dat ze uitgroeien tot trauma's.

Het is *uiterst* belangrijk om goed op de hoogte te zijn van persoonlijkheidsstoornissen en hun kenmerken, om adequaat te kunnen handelen. Verder blijft de contra-indicatie voor trancewerk bij psychose een aandachtspunt. Er is namelijk een significant verschil tussen een paranormale ervaring met bijkomende psychotische verschijnselen, of een psychose met bijkomende paranormale kenmerken.

Er is een onderscheid tussen natuurlijke en pathologische transpersoonlijke ervaringen. Een belangrijke graadmeter is als de ervaring negatief van inhoud is. Gedaanten die worden gezien zijn angstaanjagend, stemmen die worden gehoord zijn dreigend of dwingend en geven bijvoorbeeld opdrachten. De persoon is bang, voelt zich overweldigd en ervaart verwarring en chaos door verlies van controle; dat wil zeggen: de persoon 'lijdt'.\*(zie voetnoot)

De natuurlijke transpersoonlijke ervaring kenmerkt zich door een positieve, steunende en bemoedigende inhoud. "In de meest zuivere vorm is er 'slechts' een ervaring van volledigheid, van in elkaar overvloeiende energieën van de mystieke ervaring." (Van Florestein, 2008) De persoon heeft controle over zijn transpersoonlijke ervaring en kan bijvoorbeeld een gestalte vragen weg te gaan of een krachtdier vragen te hulp te komen. Hij is de baas.

Bij het veronderstellen of waarnemen van pathologie is het absoluut zaak om door te verwijzen of expertise in te roepen. Daarin dienen wij onze verantwoordelijkheid te nemen voor het welzijn van de cliënt. Niet op alle vragen kunnen wij een antwoord geven.

---

\*(voetnoot) *Hier is het dus essentieel om de waarheid van de cliënt serieus te nemen. Mij is een casus bekend waarin de hypnotherapeut volledig voorbij ging aan de angst en verwarring van de cliënt door een geheel eigen invulling te geven aan de transpersoonlijke verschijnselen. De cliënt signaleerde dreigende schimmen en stemmen waardoor hij werd uitgescholden en 'afgezeken'. (sic)*

*De hypnotherapeut reageerde opgewonden en verrukt vanuit de volgende strekking: "Er is veel licht heel sterk om je heen, ik zie heel veel gestalten, wat mooi, het zijn allemaal gidsen. Ze zijn er allemaal speciaal voor jou!!"  
Bijna onnodig te vermelden dat deze cliënt niet meer terugkwam voor een vervolgsessie.*

© Ingrid Mehrtens

Dit essay verscheen in de TETH, Tijdschrift voor Educatieve en Therapeutische Hypnose, jaargang 25, 2009 nr. 2.

**Geraadpleegde literatuur:**

- Aaldijk, K. & M., (2007), *Vensters op een transpersoonlijke werkelijkheid*, Ankh-Hermes bv, Deventer  
Bos, A., (2008), *Hoe de stof de geest kreeg; De evolutie van het ik*, Christofoor, Zeist  
Chinen, A.B. et al, (1996), *Textbook of transpersonal psychiatry and psychology*, Basic Books, N.Y.  
Florestein, G. v., (2008 2<sup>e</sup> dr.), *Transpersoonlijke psychiatrie*, Akasha, Eeserveen  
Florestein, G. v., (2000), *Introductie in esoterische filosofie*, Akasha, Eeserveen  
Hartzema, R., (1997 2<sup>e</sup> dr.), *Sjamanisme; Het genezende evenwicht*, Karnak, Amsterdam  
Lawlis, G.F. (red.), (1995 2<sup>e</sup> dr.), *Transpersonal Medicine; A new approach to Healing Body-Mind-Spirit*, Shambhala, Boston & London  
Wilber, K., (2001 5e dr.), *Zonder grenzen*, Karnak, Amsterdam

**Websites:**

- [www.iocob.nl](http://www.iocob.nl)  
[www.transpsy.nl](http://www.transpsy.nl)  
[www.transpersoonlijk.nl](http://www.transpersoonlijk.nl)  
[www.atpweb.org](http://www.atpweb.org)  
[www.integralworld.net](http://www.integralworld.net)