



Dr. Nicole Ruysschaert

ZELF HYPNOSE WERKT

Een veerkrachtig antwoord
op stress, burn-out
en trauma

Lannoo

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve inzichten.

Vormgeving: Martijn Dentant, Armée de Verre Bookdesign

© Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2024 en Nicole Ruyschaert
D/2024/45/290 – ISBN 978 94 014 9917 0 – NUR 770

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

INLEIDING

De kracht van hypnose **11**

DEEL 1

Stressbestendig en veerkrachtig **17**

1 Je hechting vormt de blauwdruk voor je veerkracht **20**

De schok van de geboorte 20

Het hechtingshormoon 23

Drie hechtingsstijlen 24

Een veilig nest geeft je vleugels 26

Zelfreflectie 30

2 We zijn weerbaarder in een groep **32**

De jager-verzamelaar in ons 32

Je plek in de groep 33

Zelfreflectie 35

3 Veerkracht: nature of nurture? **37**

Je genen hebben niet het laatste woord 37

De kenmerken van een veerkrachtig brein 39

We zijn meer dan ons brein 41

Zelfreflectie 43

4 Ons stressregulatiesysteem in actie **44**

Ons brein is het resultaat van vele eeuwen evolutie 44

Ons brein is onaf bij de geboorte 47

De drie V's van zelfregulatie 50

Hypnose, tetris en trauma 51

Zelfreflectie 53

DEEL 2

De kracht van zelfhypnose **55**

- 5 Een ander pad naar verandering** **57**
 - De alledaagse hypnotische trance 57
 - Waarom hypnose slaagt waar wilskracht faalt 58
 - Stel je voor hoe je verandert 60
- 6 De zeven stappen naar hypnose** **62**
 - Het stappenplan in de praktijk 63
 - Oefening baart werkelijkheid 69
 - Zelfreflectie 71
- 7 Test het uit: je eerste hypnose-ervaringen** **72**
 - Twee natuurlijke vormen van hypnose 73
 - Snel beter: de oogrol 80
 - Empower jezelf: de duimnagel 82
 - Verwerk prikkels: de reset 84
 - Bevrijd je brein: het beeld 89
 - Zelfreflectie 91
- 8 Je hypnose verdiepen en verandering 'bestellen'** **92**
 - Verdieping bereiken 92
 - Verandering 'bestellen' 93
 - Zelfreflectie 95

DEEL 3

(G)roeien op golven van stress **97**

- 9 Maak kennis met je polyvagale systeem** **99**
 - Twee assen: veilig/onveilig en actief/passief 99
 - Overreageert jouw systeem door trauma? 103
 - De zes zones van het polyvagale klimrek 105
 - Stel je voor: dieren en mensen in het klimrek 106
 - Zelfreflectie 109

| | | |
|-----------|--|------------|
| 10 | Je gevoel veranderen met zelfhypnose | 110 |
| | Een veilige staat van verbinding voelen | 111 |
| | Flow: rechtsboven in het klimrek | 122 |
| | Overgave: rechtsonder in het klimrek | 122 |
| | Zelfreflectie | 123 |
| 11 | Bewegen naar een betere plek in het klimrek | 124 |
| | Jezelf bevrijden uit bevroering | 125 |
| | Ontsnappen uit de vecht-vluchtmodus | 128 |
| | De speelruimte in het midden gebruiken | 133 |
| | Het polyvagale klimrek voor dagelijks gebruik | 137 |
| | Zelfreflectie | 139 |

DEEL 4

Zelfhypnose voor elke dag **141**

| | | |
|-----------|---|------------|
| 12 | In je kracht komen | 143 |
| | Momenten van sterkte herbeleven | 144 |
| | Terugblikken op je levensweg | 147 |
| | De schijnwerper op succes richten | 148 |
| | Je krachtbronnen zoeken | 150 |
| | Zelfreflectie | 152 |
| 13 | Je hulpbronnen | 153 |
| | Imaginaire steun oproepen | 154 |
| | Wie is jouw rolmodel? | 157 |
| | Zelfreflectie | 160 |
| 14 | Symbolen voor veerkracht en weerbaarheid | 161 |
| | Boomfantasie voor ik-sterkte | 162 |
| | Boomfantasie voor emotionele zorg | 165 |
| | Boomfantasie voor weerbaarheid | 167 |
| | Een krachtdier als hulpbron | 168 |
| | Andere metaforen als hulpbron | 171 |
| | Zelfreflectie | 174 |

| | | |
|-----------|---|------------|
| 15 | Stem je af op je innerlijke kompas | 175 |
| | Jezelf resetten | 176 |
| | Vertragen en onthaasten | 179 |
| | Een cocon van veiligheid creëren | 180 |
| | Switchen van bedreigd naar veilig | 183 |
| | Wandelen door de regenboog | 184 |
| | Je reacties herprogrammeren | 187 |
| | Zelfreflectie | 191 |
| 16 | Luisteren naar je emoties | 192 |
| | Wat vertelt je stress je? | 193 |
| | Wat zegt je lichaam? | 195 |
| | Wat wil je zelf? | 196 |
| | Zelfreflectie | 197 |
| 17 | Je emoties reguleren met zelfhypnose | 198 |
| | Je lichaam en gevoelens te vriend houden | 199 |
| | Je emotioneel evenwicht hervinden | 200 |
| | ‘Actief’ loslaten en ‘stil’ afreageren | 203 |
| | Roeien op de golven van emoties | 204 |
| | Een controlepaneel voor je emoties | 207 |
| | Symboliseren | 209 |
| | Je innerlijke raadgever | 212 |
| | Integratie-oefening: omgaan met stress | 213 |
| | Zelfreflectie | 216 |
| 18 | Herstellen in de stilte na de storm | 217 |
| | Waarom we moeten herstellen | 219 |
| | Manieren om te herstellen | 220 |
| | Herstellen na stress via zelfhypnose | 222 |
| | Loslaten via zelfhypnose | 226 |
| | Zelfreflectie | 230 |
| 19 | Tegenwind en veerkracht | 231 |
| | Veerkracht in extreme situaties | 231 |
| | Je veerkracht trainen | 234 |
| | Zelfreflectie | 239 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| 20 | Aan het roer van je leven staan | 240 |
| | Motivatie en hoop | 241 |
| | Zelfzorg en zelfliefde | 245 |
| | Zelfreflectie | 257 |
| 21 | Levenslessen | 258 |
| | Een kom met prioriteiten | 258 |
| | De waarheid van de Perzische koning | 260 |
| | De stand van je zeilen | 260 |
| | De reis naar binnen | 261 |
| | Doorgaan ondanks angst | 262 |
| | Zelfreflectie | 262 |
| | Dankwoord | 263 |
| | Over de auteur | 264 |
| | Bibliografie | 266 |
| | Overzicht audio-oefeningen | 271 |

De kracht van hypnose

HYPNOSE?

Ik tik hier heel bewust hypnose met een vraagteken, als een uitnodiging om meteen aan het begin van dit boek even stil te staan bij wat het woord bij jou oproept. Als je iets nieuws ziet of meemaakt, laat dat hoe dan ook een bepaalde indruk na. Je vormt een beeld of een idee van wat het is en wat het niet is. Wat roept het woord hypnose bij jou op? Is het voor jou iets neutraals, wekt het woord nieuwsgierigheid op of boezemt het je eerder schrik in?

Hypnose komt op heel verschillende manieren in de media. Nu eens als een serieuze therapiemethodiek, dan weer als hulpmiddel bij allerlei medische problemen of bij een forensisch onderzoek. Soms zie je hypnose opduiken in live shows of in praatprogramma's op televisie, als een vorm van goedkoop amusement, waarbij een autoritaire hypnotiseur zijn publiek allerlei rare opdrachten geeft. De personen die gehypnotiseerd worden, volgen strikt op wat hen gesuggereerd wordt en ondergaan wat gebeurt. Kijk je naar een film over medische hypnose, zoals 'Mijn stem gaat met je mee' (te bekijken via mavoixaccompagnera.be), waarin twee anesthesisten in een Brussels ziekenhuis tonen hoe ze patiënten met hypnose begeleiden bij medische ingrepen, dan krijg je een ander beeld. Je ontdekt hoe je bij zo'n aanpak, als patiënt zelf heel actief betrokken wordt.

Met dit boek wil ik je als lezer correcte informatie geven over hypnose en zelfhypnose. Ik wil duidelijk maken wat het is en wat het niet is, en ik wil je ook meer inzicht geven in hoe hypnose werkt. Via heel concrete oefeningen hoop ik je ook de kracht van hypnose te laten ervaren.

Wat is er nu zo speciaal aan hypnose en zelfhypnose? Hypnose en zelfhypnose is een doeltreffend middel om stress te reguleren en veerkracht te ontplooien, als je er tenminste op de juiste manier mee omgaat. Het is een natuurlijke toestand, waarin je innerlijke krachten kunt vrijmaken die je helpen een brug te slaan tussen je brein en je lichaam: denk aan de kracht van imaginatie, focus en creativiteit. Wat je in je brein oproept, beïnvloedt je lichaam. Imaginaties laten je rust, comfort en kracht ervaren en reduceren stressgevoelens. Via hypnose mobiliseer je ook de kracht van je verbeelding. Zo vind je mogelijk nieuwe wegen om doelen te bereiken en krijg je meer vertrouwen in jezelf. Hypnose is bovendien een heel toegankelijke techniek: je kunt jezelf in een staat van hypnose brengen. Dit doe je door heel actief ergens op te focussen, alsof je er een spotlight op richt, en je zo los te koppelen van de omgeving.

WIE BEN IK?

Laat ik mezelf eerst en vooral even voorstellen. Ik ben psychiater en psychotherapeut. Al in de beginjaren van mijn praktijk kwam ik in contact met hypnose, als een hulpmiddel bij psychotherapie en bij medische problemen. Het was het begin van een lange, boeiende reis, die mij ook na 35 jaar in het vak nog altijd inspireert en verwondert. Ik ondervond aan den lijve hoe hypnose en zelfhypnose voor mijn cliënten een heel dankbare en verrijkende tool was in hun zoektocht naar meer welzijn en balans. Die praktijkervaring wordt intussen ook bevestigd door uitgebreid wetenschappelijk onderzoek. Wat je denkt, wat je in je verbeelding oproept en waar je de aandacht op

focus, beïnvloedt je lichaam. Wat je in je lichaam voelt, en ervaart, beïnvloedt je brein en je stemming.

Mijn eigen klinische praktijk, gecombineerd met de vele hypnose-opleidingen en workshops rond stress, zelfhypnose, posttraumatische stress en veerkracht die ik de voorbije decennia gaf, sterkten me in mijn overtuiging dat deze methode het verdient om een breder publiek te bereiken. Dus ging ik de uitdaging aan om mijn kennis en ervaring in een boek te bundelen. Het doel? Jou op een onderbouwde en veilige manier de kracht van hypnose te laten ontdekken en ervaren.

Het boek bestaat uit vier delen:

- *Deel 1* geeft je informatie over stressbestendigheid en veerkracht, hoe je het ontwikkelt, waaruit het gevormd wordt, en hoe stressregulatie werkt. Je ontdekt de boeiende dynamiek van een complex systeem.
- *Deel 2* laat je de kracht van zelfhypnose aan den lijve onderkennen via een beproefd 7-stappenplan. Je ontdekt in dit deel aan de hand van uitgeschreven basisoefeningen- en scripts hoe je jezelf stap voor stap in een toestand van hypnose kunt brengen. Je kunt de oefeningen overigens ook als audio-opname beluisteren. In de kantlijn staat bij de oefening telkens het nummer van de audiotrack. Je vindt alle opnames op www.lannoo.be/zelfhypnose-oefeningen.



- *Deel 3* heeft als titel '(G)roeien op de golven van stress'. Ik koos bewust voor deze metafoor, omdat je stress niet kunt wegdenken of elimineren. Je kunt er wel mee leren omgaan en je gevoelens van stress op een goede manier reguleren. Ontwikkel je veerkracht, dan 'groeit' je. Als je op een constructieve manier aan stresshantering doet, 'roei' je op de golven van het leven. In dit derde deel laat ik je kennismaken met het 'polyvagale klimrek'.

Dat klimrek, gebaseerd op de polyvagaaltheorie van Stephen Porges, laat je toe om je stresstoestand correct in te schatten en een beter inzicht te krijgen in waar je je momenteel bevindt. Naargelang de omstandigheden schuif je tussen onveilige en veilige zones van stress, en tussen zones met lage en hoge activatie. Specifieke hypnoseoefeningen laten je toe actief te bewegen naar een veiliger plek in het klimrek.

- In *deel 4* leer ik je hoe je zelfhypnose elke dag een plaats in je leven kunt geven. Klinkt dat als een opgave? Weet dat hoe vaker je de oefeningen herhaalt, hoe beter ze voor jou zullen werken. De tijd die je investeert in het oefenen, win je bovendien op middellange termijn terug: door regelmatig te oefenen, zul je namelijk bepaalde technieken automatiseren, waardoor je bepaalde ervaringen sneller vrij kunt maken. De oefeningen in dit vierde deel hebben als voornaamste doel je weerbaarheid te verhogen. Zo zullen we onder meer samen stap voor stap in connectie gaan met je emoties. Stressmanagement komt namelijk grotendeels neer op 'emotiemanagement'. Felle emoties dwingen je om te luisteren naar wat ze je vertellen en houden je alert via lichamelijke tekenen, boosheid of angst. Zelfhypnose helpt je om een emotionele balans te houden en de beste reacties te kiezen. Herstelmechanismen helpen je gezond te blijven ondanks stresserende situaties in je leven. In de stilte na de storm breng je jouw emotioneel, fysiek, mentaal en sociaal systeem in evenwicht.

Ik sluit elk hoofdstuk af met enkele 'zelfreflectievragen'. De antwoorden op de vragen brengen je in contact met eigen levenservaringen die je nu nuttig kunt inzetten. De vragen zorgen ervoor dat het boek een echt doe- en denk-zelfhulpboek wordt. Ik nodig je uit om uit dit boek een 'eigen menu' samen te stellen en datgene te mobiliseren wat voor jou het best werkt.

HYPNOSE VERSUS MEDITATIE

Met de hulp van zelfhypnose werk je actief en doelgericht naar bepaalde veranderingen toe. Dit verschilt van meditatie en mindfulness, waar ademhalingsoefeningen de nodige rust of stilte brengen, om tot aanvaarding of mildheid te komen.

Voor de westerse mens met een actief brein, of een *monkey mind*, die van de hak op de tak springt, is het vaak lastig om het hoofd leeg te maken. In hypnose hoef je dat helemaal niet te doen. Integendeel zelfs, je krijgt een duidelijke invulling, iets wat je aandacht 'bij de les' houdt en je creatief aan het werk zet met imaginaties. Je stemt af op een innerlijk kompas en geeft zo meer richting aan je leven. Je komt in je kracht, activeert jouw hulpbronnen of kunt inspiratie vinden in het werken met symbolen of metaforische verhalen. Je beïnvloedt hoe je je voelt zowel tijdens de oefening als ook nadien. Omdat je werkt met ankers en posthypnotische suggesties heb je eveneens invloed op je dagelijkse leven.

HYPNOSE ALS TROUWE REISGEZEL

Als je de kracht van zelfhypnose en je eigen imaginatie weet te activeren, kom je in contact met je innerlijke bewuste en onbewuste hulpbronnen. Ik ben ervan overtuigd dat hypnose ook voor jou een trouwe bondgenoot kan zijn in je reis door het leven. Niet alleen om te roeien op de golven van stress en stormen te weerstaan, maar ook om veerkrachtig te groeien en je welzijn te verhogen.

Ik wens je een verrijkende, 'ver' reikende reis toe in je innerlijk en in je kracht. Ik hoop dat je met heel wat nuttige bagage van deze reis terugkomt!

Disclaimer

Kies voor alle oefeningen in het boek een tijdstip en een plek waar je even tot jezelf kunt komen. De tijd die je voor de oefening uittrekt zul je er dubbel uit halen, doordat je je na deze oefening rustiger, of veerkrachtiger voelt, jezelf beter kunt reguleren, en op een efficiënte manier herstelt. Oefen enkel op een plek of in een situatie waar je je aandacht kunt laten afdwalen uit de dagelijkse realiteit rondom jou en waar je niet bezig bent met zaken of mensen die je aandacht opeisen. Doe nooit oefeningen of luister niet naar de audio-opnames tijdens het autorijden, besturen van machines of andere zaken die je aandacht opeisen. Heb je specifieke psychologische problemen, zoek dan hulp bij een degelijk opgeleide arts of erkende psychotherapeut die je bij je problematiek kan begeleiden.

Stress- bestendig en veerkrachtig

Wat is veerkracht? En hoe belangrijk is veerkracht? Zit het in je brein of in je lijf? Wat heb je eraan en hoe ontwikkel je het tijdens je leven? En misschien nog de belangrijkste vraag van allemaal: wat doe je als je een tekort ervaart? In het eerste deel van dit boek gaan we op zoek naar het antwoord op deze en nog veel meer vragen over veerkracht. Je zult ontdekken hoe je weerbaarheid en veerkracht onlosmakelijk verbonden zijn met je specifieke genetische patroon, met je afkomst, opvoeding en levenservaringen. Maar je komt ook te weten dat veerkracht een eigenschap is die je kunt ontwikkelen, en die niet te reduceren valt tot een of ander stofje in je hersenen of een substantie die je in een pilletje kunt toedienen.

Veerkracht hangt samen met de mentale flexibiliteit om je aan te passen aan wisselende en onvoorziene levensomstandigheden. Het woord is etymologisch verwant aan het woord 'veren'. In het Engelse woord *resilience* hoor je nog het Latijnse *resilire*, wat 'opveren' betekent. In de fysica verwijst de term naar de eigenschap van materie om na vervorming terug te keren naar de oorspronkelijke vorm.

Veerkracht kun je dan ook het best zien als je vermogen om te herstellen of 'op te veren' na een uitdagende gebeurtenis. Binnen de psychologie duidde veerkracht oorspronkelijk op de herstelkracht van mensen die heel ingrijpende gebeurtenissen hadden meegemaakt. Later kreeg het concept een breder bereik. Veerkracht is namelijk

niet enkel belangrijk als je een traumatische gebeurtenis hebt meegemaakt. Bij alle uitdagingen – zowel in positieve als in negatieve zin – is het belangrijk om te kunnen meeveren. Daarom spreek ik zowel over veerkracht als over stressbestendigheid en gebruik ik de termen door elkaar.

Zeker in onze samenleving vandaag, waar flexibiliteit ontzettend belangrijk is, is veerkracht onontbeerlijk als je vlot op de golven van het leven wilt kunnen surfen. Mensen uit vorige generaties hadden een vrij stabiel en voorspelbaar leven. Ze kozen voor een vaste baan, een vast inkomen en zekerheid, maar vandaag zien we dat er veel meer mogelijk is: je kunt je leven op elk moment omgooien. Dat brengt een soort van chronische onzekerheid met zich mee.

'Geef me de sereniteit om te accepteren wat ik niet kan veranderen, de moed om te veranderen wat ik kan, en de wijsheid om het verschil tussen beide te zien.'

REINHOLD NIEBUHR

Een reisgezelschap had zijn vakantie tot in de kleinste details uitgestippeld: de bestemming, de tussenstops, de activiteiten. Maar een vertraagde vlucht gooide roet in het eten. Toen ze eindelijk de kade bereikten, was hun cruiseschip al een stipje aan de einder. Teleurgesteld en boos vroegen de reizigers zich af waarom dit nu net hen moest overkomen. Ook al kregen ze een overnachting in een degelijk hotel en een compensatievergoeding, ze zaten 's avonds misnoegd in de bar. Jaren hadden ze gespaard voor deze reis! Ze hadden er zo naar uitgekeken. Hoe kon dit? Dit was toch onaanvaardbaar? Terwijl ze somber voor zich uit starden, kwam een andere groep binnen die zo te zien in een vrolijke bui was. Zij waren ook gestrand, maar blij dat ze met zijn allen samen waren. Ze zochten uit wat de plek hun te bieden had en hoe ze hun tijd aangenaam konden invullen. Ze veranderden als het ware de stand van hun zeilen om alsnog een prettige koers te kunnen varen.

De stemming van de eerste groep werd verpest door de omstandigheden. Voor hen werd het een rotvakantie vol frustratie en extra stress, omdat ze niet flexibel genoeg waren om af te wijken van hun oorspronkelijke planning. Zij waren de speelbal van het lot. De tweede groep reizigers had blijkbaar een krachtig innerlijk kompas. Zij bepaalden zelf in welke mate ze de omgeving hun stemming liet beïnvloeden, en konden een andere invulling voor hun vakantie vinden.

Je hechting vormt de blauwdruk voor je veerkracht

De basis van je stressbestendigheid en veerkracht begint zich vrij snel na je geboorte te ontwikkelen. De manier waarop je gewiegd, getroost en verzorgd wordt, vormt de blauwdruk voor hoe jij later jezelf zult reguleren als je onder stress staat of heftige emoties ervaart.

DE SCHOK VAN DE GEBOORTE

Als foetus groei je op in een superveilig en stabiel milieu. Je zweeft lekker in het vruchtwater, krijgt voldoende voeding en geniet van een aangename warme omgeving. Schokken worden gedempt, het is er rustig, stil, donker en veilig. Je zou er wel altijd willen blijven. Maar dan is het tijd om de overstap naar de buitenwereld te maken. Je moet indalen in het geboortekanaal en de baarmoeder verlaten. Als de weeën beginnen, voel je schokken die je naar buiten stuwen. Het warme vruchtwater vloeit weg, en een onprettige druk duwt je door een lange tunnel. Met wat extra ellebogenwerk, een beetje hulp van de arts en de vroedvrouw begint je leven in de buitenwereld. Gedropt in een compleet nieuwe omgeving vol licht en geluid zet je je keel open. Vanaf nu moet je zelf ademen en huilen als je honger krijgt, ongemak