

Waarom therapie

De beslissing nemen om in therapie te gaan is de eerste en vaak ook de moeilijkste stap. Het kan zijn dat je steeds tegen hetzelfde probleem aanloopt, je wilt je leven veranderen maar je komt er niet alleen uit of je hebt iets traumatisch meegemaakt. Zo zijn er nog een heleboel redenen te bedenken om in therapie te gaan. Soms is praten met vrienden of familie niet toereikend en kun je behoefte hebben aan iemand die het overzicht en de afstand heeft om je te kunnen helpen. Een hypnotherapeut kan dan de persoon zijn die je hierin begeleidt.

Klachten

Je kunt dus aan hypnotherapie denken wanneer je niet lekker in je vel zit en je steeds tegen dezelfde problemen aanloopt. Deze problemen kunnen zich voordoen op alle gebieden in je leven. Deze therapie kun je ook doen wanneer je jezelf beter wilt begrijpen, je mogelijkheden wilt verkennen of met levensvragen zit. Deze therapie is hiernaast ook heel geschikt om traumatische ervaringen te verwerken en een plek te geven.

Ook psychosomatische klachten zoals hyperventilatie, maag en darmklachten, vermoeidheid en slaapproblemen kunnen sterk verminderd worden. Andere voorbeelden van klachten zijn: fobische klachten zoals angsten, faalangst, examen-vrees en black-outs. Klachten van depressieve aard zoals somberheid, minderwaardigheidsgevoelens en onzekerheid. Lichamelijke klachten zoals pijnklachten, allergieën en hoofdpijn. Dwangmatige problemen zoals nagelbijten, roken, teveel eten, omgaan met stress, (over)spanning en burnout.



De praktijkruimte

Wat is Hypnose*

Hypnose komt van het Griekse woord hypnos, wat slaap betekent. In werkelijkheid is hypnose geen slaaptoestand, maar eerder een verhoogde toestand van concentratie. Deze toestand wordt bereikt door het lichaam in een diepe staat van ontspanning te brengen. Deze toestand, die in het dagelijks leven regelmatig voorkomt, is de trance-toestand. Deze trance komt soms kort of langer voor en is herkenbaar aan 'even weggeweest te zijn', of 'meedeinen met eentonige geluiden of bewegingen'. Trance kun je ervaren wanneer je aan het autorijden bent, muziek luistert, dagdroomt, je met al je aandacht naar een film kijkt of mediteert.

Deze trance-toestand zelf kenmerkt zich door een aantal fenomenen welke zich spontaan kunnen voordoen, zoals onder andere een verhoogd openstaan voor nieuwe ideeën (suggestibiliteit), gevoelloosheid (anesthesie), en verloren herinneringen welke weer omhoog kunnen komen (hypermnésie). Wanneer deze fenomenen spontaan optreden, zullen ze ook weer verdwijnen zonder dat ze enig gericht effect op het menselijk welbevinden hebben gehad. In hypnose wordt deze trance-toestand bewust opgeroepen, zodat er gericht gebruik gemaakt kan worden van deze trancefenomenen. Deze fenomenen blijken therapeutisch van grote waarde te zijn bij beïnvloeding van het menselijke onderbewuste op het lichaam en de geest.

Hypnose-, regressie- en reïncarnatietherapie

Binnen de therapie roepen we de trance-toestand bewust op. Deze fase wordt de inductiefase genoemd. Hierbij zorg ik als therapeut dat jij als client jouw aandacht volledig op jezelf richt en in een diepe ontspanning terecht komt. Voor een deel ben je dan sterk naar binnen gericht, maar voor een ander deel blijf je het besef houden dat je in de therapieruimte bevindt. Je blijft zoveel mogelijk alert, zodat

* de tekst over hypnose is overgenomen van de Nederlandse Beroepsvereniging van Hypnotherapeuten.

je als je dat wil gewoon terug kunt keren naar het gewone bewustzijn. Je blijft je volledig bewust van wat je doet.

Met name het onderbewuste is ons werkterrein binnen de therapie. Het onderbewuste bevat alle ervaringen uit het verleden waarvan we ons niet meer bewust zijn. Het kan hierbij gaan om herinneringen, gevoelens, gedachten, gedragspatronen, levenslessen, overtuigingen enz. Deze opgeslagen gevoelens en overtuigingen beïnvloeden ons voelen, denken en handelen. Zeker de gevoelens en gedachten die wij in onze jeugd verdrongen hebben om ons in de wereld staande te houden, kunnen op onverwachte momenten ons handelen bepalen. Het bijzondere aan deze processen is dat ze ooit ontstaan zijn om te overleven. Deze weggestopte emotionele ladingen kunnen psychische problemen veroorzaken en kunnen na verloop van tijd leiden tot lichamelijke kwalen, zoals hoofdpijn, rugklachten, vermoeidheid, maag en darm aandoeningen en nog veel meer.

Hypnose is een hulpmiddel om deze processen op te sporen, te ontleden en om te zetten in processen die meer passen bij jouw huidige levensfase. Het versterken van hetgeen wat je al hebt aan krachten en kwaliteiten, het verwerken van traumatische ervaringen, het bewust worden en herzien van belemmerende overtuigingen en het aanleren van nieuw gedrag, staan op de voorgrond.

Het binnen de therapeutische setting opsporen van traumatische gebeurtenissen welke ten grondslag liggen aan je klachten, ernaar teruggaan en deze doorleven, wordt regressietherapie genoemd. Wanneer deze ervaringen herbeleefd worden, kunnen ze alsnog worden verwerkt. Emoties en in het lichaam opgehoopte spanningen worden daarbij losgelaten. Bovendien wordt duidelijk wat deze ervaringen met je huidige klachten te maken hebben. Je kunt overtuigingen die destijds ontstaan zijn maar nu niet meer bij je passen loslaten, waardoor je in staat bent dingen anders aan te gaan pakken.

Soms blijkt de oorsprong van de klachten in een vorig leven te liggen. Blijkbaar zijn er tijdens dat vorige leven onverwerkte ervaringen ontstaan die doorwerken in je huidige leven. Het is belangrijk deze ervaringen te verwerken zodat ze je niet meer belemmeren in je huidige leven. Het is niet nodig dat je in vorige levens gelooft. Je kunt het vorige leven beschouwen als fantasie of werkelijk gebeurde ervaring. Wel is het belangrijk dat je bereid bent alle opkomende ervaringen serieus te nemen. Wanneer we tijdens de therapie teruggaan naar vorige levens, noemen we dit reïncarnatietherapie.

Werkwijze

De eerste sessie beginnen we met een intakegesprek van ongeveer 2 uur. In dit gesprek bespreken we zoveel mogelijk de aard van de klachten, jou achtergrond, jeugd, familie, relatie(s), hoogte- en dieptepunten in je leven, verwachtingen van de therapie en de doelen die je wilt bereiken. Hierna maak ik een behandelplan. Als client kun je altijd meedenken en meebeslissen over het verloop van de therapie. Tijdens de therapie zullen we regelmatig terugkomen op het behandelplan en dit zo nodig aanpassen. Een sessie duurt gemiddeld twee uur.

Het is moeilijk te zeggen hoe lang de therapie zal duren. Dit is afhankelijk van jou als persoon, je klachten en je doel.

Over de therapeut

Het mooiste wat er is, vind ik, zijn mensen die in deze snelle, gejaagde wereld vanuit hun eigen essentie en eigenheid willen leven. Dit is wat ik ook probeer. Zelf vind ik in dit leerproces elke dag weer een stukje van m'n hart terug en wordt ik elke dag meer en meer wie ik eigenlijk ben. Ik vind het inspirerend, ontroerend en fantastisch om anderen in dit proces te mogen begeleiden. Hypnose biedt eindeloze mogelijkheden om het onderbewuste te verkennen en te beïnvloeden en zorgt elke keer weer voor spannende, inspirerende reizen en ontdekkingen.

Verder werk ik als maatschappelijk werker binnen de jeugdhulpverlening. Dit werk doe ik nu ruim 10 jaar op verschillende werkplekken, met als rode draad het begeleiden van ouders.

Aspirantschap en tarieven

Op dit moment ben ik in het bezit van het certificaat 'Aspirant Hypnotherapeut'. Dit betekent dat ik in het laatste studiejaar zit van de opleiding voor Hypnose- en Regressietherapeut en onder supervisie het vak mag uitvoeren. Een sessie duurt ongeveer 2 uur en kost 45 euro.

Naar verwachting zal ik halverwege 2008 afstuderen. De kosten zullen dan 45 Euro per uur bedragen. Dit zal dan gemiddeld neerkomen op 90 Euro per sessie.

Michelle Koppers Praktijk voor Hypnose- en Regressietherapie

van Kinsbergenstraat 107
2518 GX Den Haag
T: 06 471 58 636
E: info@michellekoppers.nl
www.michellekoppers.nl