

HOOFDSTUK 9

LEER VAN JE ANDERE GEEST

Op de ochtend van 10 december 1996 werd Dr. Jill Bolte Taylor, een neurowetenschapper, wakker met een bonzende pijn achter haar linkeroog. Naarmate haar ochtendroutine vorderde, opstaan, douchen en wat calorieën verbranden op een fitnessapparaat, groeiden haar symptomen van alarmerend naar bizar, wat wees op een beroerte in haar linkerhersen helft. Toen haar linkerhersen helft begon uit te vallen, betrad Dr. Taylor de betoverende wereld van haar rechterhersen helft bewustzijn.

EEN HELDER INZICHT

In het vorige hoofdstuk maakte je kennis met een concept in de neurobiologie. Volgens dat concept hebben we niet één verenigd brein, maar eerder een verzameling van verschillende breinen. Je leerde ook dat elk van deze breinen zijn eigen intelligentie, zijn eigen agenda en zijn eigen manier van 'denken', functioneren, communiceren en verwerken van informatie heeft.

Het is echter iets anders om over zoiets te lezen dan om daadwerkelijk te zien wat er gebeurt als het meest bekende deel van je hersenen - je linkerhersen helft of "denkende brein" - uitcheckt, waardoor je in het "terra incognita" van je andere bewustzijn achterblijft. Dr. Taylor had als neurowetenschapper een unieke kans om getuige te zijn van wat er in haar eigen brein gebeurde toen de beroerte steeds meer van haar linkerbrein bewustzijn opeiste. Haar TED-talk "A stroke of Insight" geeft een aangrijpend verslag van haar ervaring.

EEN ANDERE WERKELIJKHEID

Een vertrouwd iets wat we elke dag ervaren, is ons zelfgevoel. We zien onszelf als afzonderlijke entiteiten en we weten waar wij eindigen en waar de buitenwereld begint. Als we bijvoorbeeld in het openbaar spreken, voelt het heel anders dan als we alleen tegen onszelf praten. We voelen het verschil. Maar toen Jill Taylor op de ochtend van haar beroerte naar haar arm keek, kon ze dit onderscheid niet meer maken. Het was alsof de moleculen van haar arm plotseling niet meer te onderscheiden waren van de moleculen van de muur. Ze kon niet langer herkennen waar de vertrouwde grenzen van haar lichaam eindigden - ze werd een uitgebreid grenzeloos wezen in de kwantumrealiteit van het universum.

Een ander vertrouwd onderdeel van ons bestaan is een continue interne monoloog die doorlopend commentaar levert op al onze acties. Het is dit stemmetje dat constant heen en weer schiet tussen ons verleden en de toekomst en de structuur van ons heden weeft. Maar op de ochtend van de beroerte werd haar linkerhersen helft volkomen stil.

Stel je voor hoe het zou voelen om niet het bekende gechatter van gedachten te ervaren dat je geest vult vanaf je wakkere uur tot je nachtelijke rust. Terwijl Jill zich verwonderde over de enorme omvang van haar nieuwe bewustzijn, realiseerde ze zich dat ze zich totaal losgekoppeld voelde van relaties en stress in haar leven. Ze zegt: "Stel je voor hoe het zou zijn om 37 jaar emotionele bagage te verliezen."

Terwijl haar linkerbrein intelligentie steeds minder werd, verloor ze het vermogen om te schrijven, spreken en gesproken taal te begrijpen. In gedachten wist ze wat ze wilde

zeggen; ze kon het echter niet onder woorden brengen. Toch vond ze in de stilte van haar linkerhersen helft iets wat ze niet had verwacht: een andere realiteit.

"Het was prachtig daarbuiten", roept Jill uit, terwijl ze zich haar kosmische kijk op zichzelf herinnert.

JE ANDERE GEEST

Ik herinner me dat het me als kind fascineerde om te horen dat de maan, die 's nachts zo duidelijk zichtbaar is aan de hemel, overdag nergens heen gaat, maar alleen vervaagd wordt door de verblindende zon. Als je goed oplet, zie je op een zonnige dag vaak een vage omtrek van de maan aan de helderblauwe lucht.

Net zoals we de maan weer zien als de zon ondergaat, begon Jill Taylor het licht van haar rechterhersen helft bewustzijn pas te zien toen haar linkerhersen helft donker werd. Het was geen illusie; het was iets dat er altijd al was buiten haar bewustzijn.

We leven nu in fascinerende tijden, waarin de neurowetenschap eindelijk haar aandacht begint te richten op dit maanlandschap van onze geest: ons onbewuste. In tegenstelling tot de echte maan heeft het een eigen licht. Zoals je in dit hoofdstuk zult ontdekken, kan het openen van de deur naar een ander bewustzijn een ander krachtig hulpmiddel zijn op je reis van 'letting go'. Het goede nieuws is dat je niet eerst een beroerte hoeft te krijgen om je andere geest te ontmoeten. Het kan veilig gebeuren in een ontspannen, prettige omgeving.

NEE, NIET DAT ONDERBEWUSTE!

Op dit punt begin je misschien te denken: "Heeft ze het over het onderbewustzijn? Is het niet iets waar Freud over sprak?" Dus laat me absoluut duidelijk zijn: "Niet **DAT** onderbewustzijn!"

Ik ben zo blij dat ik niet in een tijd leef waarin Freuds ideeën regeerden in de geest van zowel wetenschappers als het grote publiek. Ik kan me niet voorstellen hoe iemand zou kunnen kijken naar een jongetje dat zich gelukkig aan de borst van zijn moeder vastklampt, zich koesterend in een gevoel van veiligheid en liefde, en dit tafereel zou kunnen interpreteren in termen van een onschuldig kind met moorddadige bedoelingen jegens zijn vader. Gelukkig, net zoals vampiers in vlammen opgaan wanneer ze worden blootgesteld aan zonlicht, begonnen Freuds ideeën uit elkaar te vallen in het licht van moderne ontdekkingen.

Tegenwoordig weten we dat ons onderbewustzijn geen donkere kelder is in ons mentale huis dat bevolkt wordt door monsters. Het is gewoon alles in onze geest dat meestal buiten ons bewustzijn blijft. Op elk willekeurig moment nemen je hersenen miljoenen stukjes zintuiglijke informatie op, die worden verwerkt en ergens in je geest worden opgeslagen zonder dat je er bewust van bent. Er is een oceaan van herinneringen in je hoofd; toch krijg je nooit toegang tot meer dan een paar druppels.

Als ik je bijvoorbeeld vraag: "Herinner je je eerste liefde?" Dan kan je een flashback van het geheugen ervaren - je kan een gezicht zien, je kan je een naam herinneren of zelfs een warm gevoel uit het verleden voelen. Maar voordat ik het vroeg dacht je er niet aan, het was niet in je bewustzijn.

Je kan je een groot magazijn voorstellen - zoals Costco. Stel je nu een nachtwaker voor die met zijn kleine zaklamp langzaam door de gangpaden loopt. Zijn zaklamp verlicht enkele objecten, maar de uitgestrektheid van het magazijn en zijn schatten blijven verborgen in de duisternis. Dit is hoe je bewuste geest werkt. Stel je eens voor dat je toegang krijgt tot het hele magazijn.

Je kunt het ook zien als een huis met veel kamers. Je bewoont maar een paar kamers en je kunt maar één kamer tegelijk zien. Dit betekent echter niet dat de rest van het huis niet bestaat. Je hebt er alleen geen toegang toe. Stel je nu voor dat je een magische sleutel krijgt.

Ja, er is een sleutel die de deur opent naar een andere dimensie van je geest - het is een speciale gemoedstoestand die een hypnotische trance wordt genoemd.

HET WERKT NIET!

Op dit punt kom je misschien in de verleiding om de volgende paar bladzijden over te slaan, mompelend: 'Hypnose! Iedereen weet dat het niet werkt. Het volgende dat je me wil laten doen is als een kip te tokken!'

Heb hier geduld met mij. Zie je, een tijdje geleden had ik hetzelfde idee over hypnose. Kort nadat ik was begonnen met sessies met Bob Bodenhamer, stelde iemand op zijn online forum een vraag: "Wat vind je van hypnose? Kan het helpen om van stotteren af te komen?" Waarop ik antwoordde: "Sorry dat ik je teleurstel, maar voor mij werkte het niet." Ik had een goede reden om zo'n antwoord te geven.

Ik werd voor het eerst gehypnotiseerd toen ik 12 jaar oud was en nog in Rusland woonde. Ik onderging in die tijd verschillende intensieve stotterbehandelingen, die soms enkele weken of zelfs maanden duurden. Een daarvan in het bijzonder was bij een grote gerenommeerde live-in kliniek die zelfs een eigen school had. De kinderen gingen naar de klas en brachten de rest van de dag door met logopedie, ademhalingsoefeningen en andere activiteiten. Het hoogtepunt van deze cursus die enkele weken duurde, was een hypnose sessie met een beroemde Russische hypnotherapeut, Boris Drapkin.

Ik herinner me hoe we tegen een witte muur stonden met een zachte bekleding. Er was zelfs publiek: andere artsen, vrienden, familieleden en ouders. De grote Dr. Drapkin kwam de kamer binnen, sprak het publiek kort toe en liep toen de rij af en stopte een paar minuten voor ieder van ons.

Eindelijk was het mijn beurt. Hij stopte voor me, legde mijn hoofd in zijn grote zachte handpalmen en keek in mijn ogen - zijn ogen waren groot, lichtgrijs en hadden een vreemde mistige uitdrukking. Toen duwde hij plotseling mijn hoofd naar achteren (daarom hadden ze zachte bekleding tegen de muur!)

Ik sliep niet. Ik kon eigenlijk alles zien. Maar toen haalde hij lange naalden tevoorschijn en begon ze in mijn onderarmen te steken! Dit was het raarste ooit. Ik kon die lange naalden zien die langzaam boven mijn huid wiegden, als lange grassprietten, maar er was geen bloed en geen pijn.

Je zou het vast ook een indrukwekkende vertoning hebben gevonden. Na de sessie kregen we te horen dat we de komende 24 uur niet mochten praten en je kunt je voorstellen hoe bang ik voor het resultaat was. Die 24 uur wachten leek een eeuwigheid te

duren. Stel je voor hoe teleurgesteld ik was toen ik eindelijk mijn mond open deed om te ontdekken dat mijn stotteren er nog steeds was.

Nu, ik ben zelf een gecertificeerde hypnotherapeut, weet ik dat wat ik toen ervoer een vroege vorm van hypnose was, die werd gebruikt door pioniers van hypnose en alles draaide om mind control.

NU, KIJK IN MIJN OGEN!

Om een cliënt in een hypnotische trance te brengen, vroeg een hypnotiseur van vroegere tijden hem of haar om strak naar een glanzend voorwerp te staren; het kan de punt van een pen zijn, een zakhorloge of zelfs de niet knipperende ogen van een hypnotiseur. Bij zeer hypnotiseerbare personen veroorzaakte deze techniek een staat van trance, waarin ze extreem beïnvloedbaar werden en enkele interessante verschijnselen vertoonden, zoals armlevitatie (het vermogen om hun arm zonder enige moeite in de lucht te houden), geheugenverlies (bijvoorbeeld het onvermogen om zich hun naam te herinneren of te herinneren wat er tijdens de sessie was gebeurd)), of gevoelloosheid (net zoals ik had ervaren met naalden.)

Dit is een vorm van hypnose die nog steeds wordt gebruikt in toneel shows en meestal wordt geportretteerd in films. Je zou mensen zien die elk commando van een hypnotiseur opvolgen en gekke of gênante dingen op het podium doen. Geen wonder dat zoveel mensen bang zijn voor hypnose.

Om gewenste veranderingen in een persoon teweeg te brengen, zou een hypnotiseur hen directe bevelen of suggesties geven met de meest autoritaire stem. Hij zou bijvoorbeeld kunnen zeggen: 'Je zult niet van een sigaret kunnen genieten. Elke keer dat je het naar je mond brengt, voel je walging en afkeer.'

Het probleem met dit soort hypnose was dat het alleen voor sommige mensen werkte en heel vaak was het resultaat niet blijvend.

Het was het genie van Dr. Milton Erickson M.D., die ons een ander soort hypnose bracht.

MILTON ERICKSON, MD

Milton Erickson groeide op als een boerenjongen, die oprecht van plan was op de boerderij te blijven. Deze droom werd vernietigd toen hij op 17-jarige leeftijd in contact kwam met poliomyelitis en volledig verlamd raakte.

Gedurende de lange maanden dat hij in bed lag en geen enkel deel van zijn lichaam kon bewegen behalve zijn ogen, vermaakte hij zichzelf door de gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal van de mensen om hem heen te observeren. Dit vermogen om aandachtig te luisteren en te observeren, terwijl hij volledig ontspannen bleef en elke kleine verandering in lichaamstaal opmerkte, hielp hem later een uitzonderlijke psychiater te worden.

Op een dag, toen hij in bed lag, herinnerde hij zich een bijzonder levensechte jeugdherinnering uit de tijd dat hij zich nog vrij kon bewegen. Plotseling voelde hij een van zijn verlamde spieren trillen. Hoe kan dat nou? Hij was niet in staat om zijn spieren door wilskracht te bewegen, en nu, hier was hij, reagerend op de beelden in zijn geest, zich concentrerend op het zich voorstellen dat zijn onbeweeglijke ledematen bewogen. Het duurde even, maar uiteindelijk (tot ongeloof van iedereen) kon hij weer lopen.

Zoals je ziet, was de verbinding tussen geest en lichaam voor Milton Erickson geen abstract concept. Hij wist hoe taal en denken door onze krachtige verbeeldingskracht konden worden omgezet in lichamelijke gewaarwordingen. Hij wist hoe woorden, aangedreven door verbeeldingskracht, echte veranderingen in lichaamsfuncties en gedrag teweeg konden brengen.

Ten slotte ontwikkelde Milton Erickson zijn unieke hypnose systeem dat gebruik maakte van levendige mentale beelden, metaforen en de eigen herinneringen van de cliënt om verandering teweeg te brengen. Hij geloofde dat mensen problemen hadden door zelfopgelegde beperkingen. Zijn manier om hiermee te dealen was om eerst te dealen met het mentale gechatter en de overpeinzingen van de cliënt en vervolgens de eigen bronnen van de cliënt uit de enorme opslagplaats van het onderbewustzijn te gebruiken om een oplossing te vinden.

Tegenwoordig is de methode van Milton aanzienlijk geëvolueerd en zijn er veel denkrichtingen die hypnose blijven ontwikkelen. In mijn praktijk gebruik ik meestal de benadering van Milton met een vleugje magie van Dr. Bandler. Het is eenvoudig en het is mooi.

In tegenstelling tot vroegere autoritaire hypnose, waarbij een cliënt werd gezien als een zwakzinnig en disfunctioneel persoon die suggesties van een hypnotiseur nodig had (die natuurlijk wist welke suggesties een cliënt nodig had), ziet Milton elke persoon als een held op een reis - een reis dat moed vereist, nieuwsgierigheid en een avontuurlijke geest. Meestal wordt niet alleen het ongewenste gedrag, maar ook veel andere gebieden in het leven van die persoon op magische wijze getransformeerd.

GEEST, BETOVERD

Ik las onlangs een boek van Stephen Gilligan "Generative trance". Stephen Gilligan studeerde bij Milton Erickson en deed ook enige tijd vrijwilligerswerk als proefkonijn aan de Stanford University in Hilgard's hypnotische studies. Hij herinnert zich hoe trances met Erickson als magische avonturen waren - nooit hetzelfde, altijd opwindend en inspirerend - terwijl trances veroorzaakt door standaard inductiemethoden in een laboratoriumomgeving nogal saai waren. Het is niet eenvoudig om "trance" te definiëren en het is ook niet gemakkelijk om het in een steriele omgeving van een wetenschappelijk laboratorium in te passen.

Voor zover wetenschappelijke studies gaan, weten we echter dat tijdens een hypnotische trance de elektrische activiteit van de hersenen inderdaad naar de rechterhersen helft verschuift, hoewel de linkerhersen helft nooit volledig uitschakelt (dus een gehypnotiseerde cliënt hoeft niet per se dezelfde kosmische staat te ervaren zoals Jill Taylor deed).

ONTSPAN GEWOON!

Laten we eens kijken wat er werkelijk gebeurt tijdens een typerende hypnotische staat. Zoals je zult opmerken, heeft het veel elementen die helpen de linkerhersen helft af te leiden, te verwarren en te overbelasten, terwijl het de rechterhersen helft uitnodigt, verleidt en aanspreekt.

Je kunt bijvoorbeeld worden gevraagd diep in te ademen, vast te houden en vervolgens weer uit te ademen. Dit leidt onmiddellijk je aandacht af van je interne dialoog (linkerhersen helft) naar je lichamelijke gewaarwordingen (rechterhersen helft). Dan kan je aandacht worden gericht op verschillende delen van je lichaam, omdat je suggesties krijgt

om eerst de spieren rond je ogen te ontspannen, dan rond je mond en vervolgens in je lichaam: in je armen en benen.

Terwijl je je blijft ontspannen en je op je lichaam concentreert, zal een hypnotiseur speciale hypnotiserende taal gebruiken: woorden en zinnen die beelden, herinneringen en lichamelijke sensaties oproepen, waardoor je steeds dieper in het rijk van je rechterhersenhelft komt.

Om deze dissociatie tussen twee hersenhelften te vergroten, kan je worden gevraagd om enkele eenvoudige taken uit te voeren, zoals terugtellen terwijl je een denkbeeldige activiteit voortzet. Dit is om je linkerhersenhelft af te leiden en te overbelasten om te voorkomen dat deze interfereert.

PRATEN TEGEN DE JUISTE

Heb je je ooit afgevraagd hoe sommige woorden je hart raken en je gevoelens beroeren, terwijl andere woorden gewoon afketsen zonder impact te maken?

Wanneer woorden en zinnen worden verwerkt door je linkerhersenhelft, begrijp je de woordelijke betekenis, de logische verbanden, intellectuele concepten en wiskunde. Ze raken je echter nooit emotioneel. Het is heel anders als je rechterhersenhelft erbij betrokken raakt.

Je rechterhersenhelft verbindt woorden met beelden, sensaties en herinneringen, zodat ze tot leven komen. Als ik bijvoorbeeld zeg: "Stel je de appeltaart van oma voor", zal je reactie afhangen van het feit of je een oma had; of ze inderdaad appeltaarten heeft gebakken; en of je van appeltaart houdt of niet.

Met behulp van verbale beelden en het oproepen van je ervaringen uit het verleden, maakt hypnose gebruik van je rechterhersenhelft, richt je aandacht naar binnen, leidt je van de ene herinnering naar de andere, totdat je wegdrijft in de magische wereld van je onbewuste geest.

DE VELE GEZICHTEN VAN TRANCE

Er zijn veel soorten hypnotische inducties en het hangt natuurlijk ook af van de specifieke methode die je hypnotherapeut gebruikt. Als het echter goed wordt gedaan, kan een hypnotische trance aanvoelen als een reis naar een betoverend land. Je mentale gechatter verstomt, je fantasie slaat op hol en je zorgvuldig geconstrueerde kaarten van de werkelijkheid worden wazig en vervagen.

Sommige trances zijn erg licht en je merkt misschien geen verandering in hoe je je voelt totdat je uit de trance komt en je realiseert dat je niet helemaal jezelf bent. Sommige trances voelen aan als een droom en sommige voelen als slaap, waarbij je helemaal uitcheckt en je niets meer kunt herinneren van wat er is gezegd of gedaan. Meestal laat ik elke cliënt beslissen hoe diep hij/zij wil gaan.

Ongeacht de diepte, heeft de trance staat bepaalde kenmerken:

- Lichamelijke ontspanning, kalmeren van mentaal gechatter
- Activering van de verbeelding - dagdromen

- Tijdreizen - je kunt teruggaan naar een eerdere herinnering en het zal lijken alsof je het nu opnieuw beleeft. Het zal ook gemakkelijker voor je zijn om jezelf in de toekomst voor te stellen met alle kwaliteiten die je wilt ontwikkelen.
- Tijdsvervorming - je kunt het gevoel hebben dat je een paar seconden in trance bent geweest terwijl er in werkelijkheid een uur is verstreken, of je kunt het gevoel hebben dat je een paar uur weg bent geweest, terwijl het maar 30 minuten waren.
- Verlaging van analytisch, logisch functioneren - een trance staat maakt het gemakkelijker om veranderingen in je kijk op de werkelijkheid te accepteren.

WAT ALS IK NIET GEHYPNOTISEERD KAN WORDEN?

Sommige cliënten zijn bezorgd dat ze niet gehypnotiseerd kunnen worden. Dus ik vraag ze meestal: "Droom je? Heb je herinneringen aan je verleden? Verplaats je je in de toekomst met je verbeelding?" Als je in staat bent je fantasie te gebruiken, dan kan je prima in trance.

Het is niet essentieel om heel diep te gaan. In de meeste situaties zal lichte trance net zo goed werken als een diepe trance. Hoe dan ook, voor zeer linkerhelft, zeer analytische mensen met zeer aanhoudend mentaal gechatter, is het misschien niet gemakkelijk om los te laten en over te schakelen van denken naar fantaseren. In dit geval moet iemand misschien wat tijd besteden aan het leren hoe hij in trance kan gaan.

Als een persoon eenmaal heeft geleerd hoe hij in deze speciale staat kan komen, is hij er meestal dol op. Zoals Albert Einstein het zei: *"Verbeelding is belangrijker dan kennis. Want kennis is beperkt tot alles wat we nu weten en begrijpen, terwijl verbeelding de hele wereld omvat, en alles wat er ooit zal zijn om te weten en te begrijpen."* Niet alle trances zijn zo. Echter, wanneer ervaren door een sterk en moedig persoon, die klaar is voor verandering met een vriendelijke en deskundige hypnotherapeut als gids, kan een hypnotische trance een levens veranderende ervaring zijn, waarbij je bewustzijn de hele wereld omarmt, je verbindt met de bron van je diepe wijsheid, je ware zelf.

HERINNERINGEN

Ooit geloofde men dat als een persoon zich een onderdrukte herinnering herinnert, zijn of haar problemen op magische wijze zouden verdwijnen. Nu weten we dat het geheugen niet zo werkt. Vaker zijn onze hardnekkige gedragingen en overtuigingen niet gekoppeld aan één bepaalde herinnering, maar eerder aan een reeks gerelateerde ervaringen, met elkaar verbonden door onzichtbare banden die worden gecreëerd door een afzonderlijk geheugensysteem - ons impliciete geheugen.

Het was een schok voor wetenschappers om te ontdekken dat het menselijk brein twee geheugensystemen heeft die onafhankelijk van elkaar werken.

Je expliciete geheugen registreert gebeurtenissen zoals ze zijn. Het neemt de stem van je vader op, de zonsondergang boven je oude huis en de geur van de appeltaart van je oma. Maar naast dit geheugenproces werkt een ander stil en heimelijk, sorteert gebeurtenissen in je leven, zet ze bij elkaar, merkt overeenkomsten, maakt logica, detecteert patronen en haalt verborgen regels eruit.

Dit is het systeem dat uitzoekt hoe je je spieren moet coördineren als je leert fietsen. Weet je het moment nog dat je het eindelijk "begreep"? En je ontdekte dat je nooit meer vergeet hoe je moet fietsen.

Het maakt logica uit een complexe structuur van gesproken taal, het stelt je in staat om het met vol vertrouwen te kunnen gebruiken lang voordat je de grammaticale regels leert.

Dit geheugen stelt kleine Johnny ook in staat om precies de juiste hoeveelheid gejammer in zijn stem te gebruiken om te krijgen wat hij wil van zijn tante.

Dit systeem is volledig functioneel wanneer je wordt geboren en het vervaagt nooit. Een kind is de eerste jaren van zijn leven niet in staat tot logisch redeneren, maar vanaf de geboorte werken de hersenen van het kind hard om erachter te komen hoe de dingen in dit universum werken. Omdat dit systeem begint te functioneren lang voordat je in staat bent om je ervaring te analyseren en te evalueren, kan het je in de problemen brengen.

"Het tegenkomen van een vroege reeks consistente gevallen kan een foutieve algemeenheid in de geest van een kind implanteren. De mentale machine destilleert en evalueert niet; het kan niet detecteren of de grotere wereld in overeenstemming is met het schema dat het heeft opgesteld uit de emotionele microkosmos van een gezin." ("A GENERAL THEORY OF LOVE" T. Lewis, et al.)

Omdat impliciete herinneringen buiten ons bewustzijn worden gevormd, voelen ze als "waarheid". Je hebt deze verbindingen niet bewust gemaakt, dus het lijkt alsof ze onafhankelijk van je geest bestaan. En zo is het ook. Ze kunnen niet worden beïnvloed door redeneren of begrijpen. Hypnose stelt je echter in staat om terug te gaan naar de bron met je volwassen bronnen om ze te ontmantelen, nieuwe overtuigingen te vormen en nieuwe geüpdate kaarten van de werkelijkheid te maken.

DE IDENTITEIT OPLIFTEN

Ieder van ons heeft iets dat we 'identiteit' noemen, wat een reeks ideeën en overtuigingen over onszelf is. Dit identiteitsgevoel, deze kennis van wie we zijn, is erg nuttig, omdat het ons in staat stelt om in deze wereld te functioneren, met andere mensen om te gaan en min of meer ons eigen gedrag te voorspellen. Maar omdat dit identiteitsgevoel zo belangrijk is, kan onze interne 'identiteitspolitie' ons een erg ongemakkelijk gevoel geven wanneer we proberen af te wijken van ons gebruikelijke gedrag.

Toen ik met een nieuwe mate van vloeïendheid begon te spreken, werd ik plotseling overweldigd door gevoelens van ongerustheid en angst. Het was geen angst voor iets in het bijzonder; het was slechts een opkomend gevoel van dreigend gevaar. Elke keer dat ik een terugval had, voelde dat als een opluchting voor mij.

Dr. Richard Bandler, een mede-bedenker van NLP, schreef ooit een zeer ongebruikelijk boek met de titel "The Adventures of Anybody". Dit is een fabel over een prins die een probleem had - hij voelde dat alles om hem heen oud was en dat er nooit iets nieuws gebeurde. De koning, een bezorgde vader, liet uiteindelijk een tovenaars komen die in een ver land woonden. Toen de tovenaars kwamen, vertelde hij de verbaasde koning dat hij de prins niet kon helpen, omdat er geen prins was en ze allemaal deel uitmaakten van een droom die iemand anders droomde. De volgende ochtend werd de prins wakker en had geen idee wie hij was, dus moest hij op reis om zijn nieuwe identiteit te vinden.

Stel je voor hoe het zou zijn om te vergeten wie je bent, je emotionele bagage, je ideeën over jezelf te vergeten en gewoon de nieuwe jij te omarmen - met nieuwe overtuigingen, gedragingen en emotionele reacties. Helaas kan in het echte leven je oude identiteit erg resistent blijken te zijn tegen nieuwe overtuigingen en gedragingen. Hoe goed je ook begrijpt "Oude kaarten van de werkelijkheid dienen mij niet meer", het voelt nog steeds erg onveilig om bekend terrein te verlaten en vrijmoedig te gaan waar nog geen mens eerder is geweest.

Hypnotische trance stelt je in staat tijdelijk buiten je realiteitskaarten te stappen, je drukke linkerhersenhelft tot zwijgen te brengen en een staat van verruimd bewustzijn te ervaren. Hoe meer tijd je doorbrengt in dit betoverende land, hoe makkelijker het is om oude overtuigingen en een achterhaald zelfbeeld los te laten.

DE BRON VAN CREATIVITEIT

Een andere reden om nieuwsgierig te worden naar je onbewuste geest is dat het de thuisbasis is van creativiteit, intuïtie en inzicht - allemaal onbewuste processen. Het maakt niet uit hoe hard je probeert, je kunt creativiteit niet forceren, je kunt jezelf niet intuïtief maken of je een weg naar inzicht beredeneren. Dichters beschrijven inspiratie als flitsen of flow - iets dat bij hen opkomt.

Heel vaak manifesteren ontdekkingen en uitvindingen zich eerst aan het bewustzijn als beelden of dromen. Zo zag een Duitse chemicus Friedrich Kekule, terwijl hij probeerde een structuurformule van benzeen te bedenken, in zijn droom een slang in zijn staart bijten. In een flits realiseerde hij zich dat de structuur van benzeen een zesledige ring van koolstofatomen zou moeten bevatten. Een Russische chemicus Dmitri Mendelejev zag, na het mislukken van alle bewuste pogingen om dit probleem op te lossen, in zijn droom hoe alle chemische elementen in het periodiek systeem konden worden georganiseerd.

Van Aldous Huxley, de auteur van "The Brave New World", was bekend dat hij regelmatig een speciale staat betrad die hij de Deep Reflections noemde, waarin zijn lichaam volledig ontspannen was en zijn aandacht naar zichzelf werd getrokken. Deze zelf-geïnduceerde trance-achtige staat stelde hem in staat om creatieve bronnen van zijn geest aan te boren en de stroom van inspiratie te ontgrendelen.

Ik geloof dat niet alleen mensen die problemen hebben, maar bijna iedereen baat zouden hebben bij regelmatige ontmoetingen met hun creatieve bewustzijn. Wanneer je mentaal gechatter tot zwijgen brengt, fysieke spanning ontspant en je andere geest toestaat om naar voren te stappen, gebeuren er prachtige dingen.

TRANCE VERKENNEN

Als je kunt, raad ik je ten zeerste aan om te investeren in een professionele hypnotische sessie. Ook als je dan besluit om door te gaan met zelfhypnose of hypnotische tapes, is het beter om eerst je betoverende land binnen te gaan met een ervaren gids om de beste ervaring te garanderen.

Controleer de referenties van de therapeut. Helaas is hypnotherapie dat grijze gebied waarin er geen strikte regels zijn, dus sommige hypnotherapeuten beginnen met praktiseren na het voltooien van een paar uur durende online cursus. De standaard is 100 uur, waarvan minimaal 50 uur oefenen. Mensen die echt om hun klanten geven, streven er

meestal naar om deze vereisten te overtreffen. Zoek naar lidmaatschap van beroepsverenigingen - ze hebben een bepaald niveau van expertise nodig om lid te worden en elk jaar is een bewijs van permanente educatie vereist.

Verwacht niet dat hypnose je angst om te spreken of te stotteren in één sessie zal genezen. Lees in plaats daarvan hoofdstuk 2 over John Harrison's Hexagon nog eens en bedenk welke gevoelens, angsten, overtuigingen en percepties je vermogen om het los te laten in de weg staan.

Onthoud dat het niet gaat om een onmiddellijke genezing, het gaat erom te leren communiceren met je andere geest, gebruikmakend van je verbeeldingskracht. Zie het als naar de universiteit gaan. Hoe meer tijd je in trance doorbrengt, verbonden bent met je universele bewustzijn, hoe meer wonderbaarlijke veranderingen je in je echte leven zult ervaren.

Als professionele hypnose niet is wat je wilt, dan kan je audio-opnames van hypnotische inducties of zelfhypnose gebruiken.

ZELFHYPNOSE

Er zijn veel technieken voor zelfhypnose. Hier is er een die volgens mij gemakkelijk te volgen is.

Maak eerst jouw affirmatie. Het kan bijvoorbeeld zijn: "Ik laat mijn spraak gaan. Mijn spraak is een rivier. Ik vertrouw mezelf. Ik laat het gaan." Terwijl je het zegt, verbeeld wat je zegt. Als je het je niet kunt voorstellen, herzie dan de woorden totdat je een beeld kunt vormen en sensaties in je lichaam kunt voelen.

Zoek dan een comfortabele houding en observeer je ademhaling terwijl je langzaam en diep in- en uitademt.

Verleg vervolgens je aandacht van top tot teen naar verschillende delen van je lichaam. Terwijl je dit doet, herhaal je enkele eenvoudige mantra's zoals "Ontspan jezelf", of "Ontspan nu", of zelfs "Blauw". Als je "blauw" kiest, stel je een rustgevend blauw licht om je heen voor terwijl je het woord zegt.

Begin dan heel langzaam te tellen van 100 tot 1 en wanneer je 95 hebt bereikt, herhaal je je affirmatie (in je geest) een paar keer. Ga dan verder met aftellen, waarbij je jezelf toestaat getallen over te slaan totdat je gewoon wegzweeft en je in een slaapachtige toestand afdalt.

Je kunt een wekker zetten of gewoon tegen jezelf zeggen dat je na een bepaalde tijd, bijvoorbeeld 10 of 20 minuten, uit de trance moet komen. Je zult versteld staan dat je geest dan ook wakker wordt zoals je dat had gevraagd.

EEN LAATSTE GEDACHTE

Albert Einstein zei ook: *"Geen probleem kan worden opgelost vanuit hetzelfde bewustzijnsniveau dat het heeft gecreëerd."*

Ik heb onlangs John Harrisons boek Redefining Stuttering (zie hoofdstuk 2) opnieuw gelezen en was verbaasd hoeveel concepten ik gewoon niet kon bevatten omdat ze te ver buiten mijn realiteitskaarten lagen. Ik kon me niet echt voorstellen hoe het mogelijk was

om te vertrouwen op mijn spraak. Ik kon me niet voorstellen hoe het mogelijk was om verbonden te blijven met mijn emoties. En bovenal, zijn beschrijvingen van Zen-boogschutters die moeiteloos pijlen de lucht in stuurden en het doel raakten zonder te proberen, vlogen over mijn hoofd.

Door het gebruik van NLP, mijn ervaringen in Toastmasters, clownerie, acteren en improvisatielessen, was ik in staat om langzaam mijn realiteitskaarten te veranderen en mijn zelfbeeld aan te passen. Toch probeer ik me soms voor te stellen hoe mijn reis eruit zou zien als ik vanaf het begin al deze benaderingen zou hebben kunnen combineren met het verkennen van mijn andere bewustzijn.

Jij hebt deze kans. Ook al is hypnose geen magische remedie, het is een prachtige manier om te beseffen dat je groter bent dan je denken, je bent groter dan je zelfbeeld en je bent zeker veel groter dan je angsten. Diep van binnen heb je al alles wat je nodig hebt om je flow te vinden en de zelfverzekerde, krachtige en complete persoon te worden die je bedoeld was te zijn.

OPDRACHTEN

1. Oefen met zelfhypnose zoals beschreven in het hoofdstuk. Merk op hoe je je voelt.
2. Schrijf een brief aan je rechterhersenhelft waarin je de ervaring beschrijft die je zou willen hebben als je spreekt. Onthoud - het moet in een levendige taal worden geschreven die beelden, herinneringen en lichamelijke sensaties oproept. Lees het hardop voor, sta jezelf toe om sensaties te voelen en beelden te zien. Hoe voelt je je?
3. Zoek op YouTube een hypnotische inductie. Kijk hoe je je daarbij voelt.
4. Maak indien mogelijk een afspraak met een professionele hypnotherapeut. Verzeker je ervan dat de persoon een klantgerichte benadering hanteert en je het gevoel geeft een held op reis te zijn. Je moet je te allen tijde absoluut comfortabel, veilig en in controle voelen, anders ga je op zoek naar een uitgang.
5. Creëer een metafoor om het idee van loslaten te communiceren naar je hersenen. Een goed voorbeeld is Ruth Mead's "Speech is a river. Het stroomt vanzelf." Zoek een metafoor die bij je past. Reflecteer je metafoor terwijl je zelfhypnose beoefent. Hoe ziet de ervaring van loslaten eruit, hoe voelt het, klinkt het voor jou? Lees het boek, "The tall lady with the iceberg" van Anne Miller, waarin de kracht van metaforen wordt uitgelegd en hoe je ze kunt creëren.
6. Bekijk "Stroke of Insight" een TED-talk door Dr. Jill Bolte Taylor op YouTube. Als je deze staat van verruimd bewustzijn zou ervaren, hoe zou het je relatie met je spraak en jezelf veranderen?