

ANNEKE VAN TOL

Ja
zeggen,

nee
voelen

MEER WILSKRACHT MET HYPNOTHERAPIE

Inhoud

Voorwoord **8**

Ten geleide **10**

Inleiding **12**

Hoofdstuk 1

Persoonlijke grenzen:

Wat we eronder verstaan
en hoe ze worden gevormd **16**

Hoofdstuk 2

Hypnotherapie:

Een reis naar binnen **30**

Hoofdstuk 3

Het behandelplan:

Een richtlijn voor de therapie **44**

Hoofdstuk 4

De praktijk:

Portretten van vier vrouwen **54**

Epiloog **102**

Aangehaalde literatuur **106**

Voorwoord

Dit boek gaat over het stellen van ‘persoonlijke grenzen’. Uit eigen ervaring weet ik hoe lastig het stellen en bewaken van persoonlijke grenzen kan zijn. Ook in mijn omgeving zie ik hoe ermee geworsteld wordt: hoe vaak mensen ja zeggen terwijl ze nee voelen.

Structureel persoonlijke grenzen niet voldoende stellen en bewaken leidt tot het gevoel hebben vast te lopen en tekort te schieten, maar ook tot schuldgevoelens. Uiteindelijk kan overwerkt, overspannen en zelfs in burn-out raken het gevolg zijn.

In de vele jaren dat ik als persoonlijk begeleider in de zorg werkte, heb ik ervaren dat juist mensen die ervoor kiezen met mensen te werken het lastig vinden om hun grenzen aan te geven. De keuze om op welke manier dan ook als hulpverlener te gaan werken zegt al iets over iemands persoonlijkheid. We willen er graag zijn voor de ander.

Zeker in de fase waarin het hebben van een relatie of een gezin gecombineerd wordt met werk, studie en mogelijk de zorg voor ouders, is de kwetsbaarheid groot. Het is ook niet toevallig dat in deze fase met name een behoorlijk percentage vrouwen vast loopt omdat grenzen niet voldoende worden gevoeld en aangegeven. We willen zo graag voldoen aan de verwachtingen van onze omgeving.

Problemen met het stellen en bewaken van persoonlijke grenzen is echter ook een thema dat in elke levensfase en zowel bij mannen als vrouwen een rol kan spelen.

Toen ik tijdens mijn opleiding tot hypnotherapeut dan ook een onderwerp voor mijn eindscriptie mocht kiezen besloot ik me te verdiepen in het thema ‘persoonlijke grenzen’. Ik heb een viertal vrouwen begeleid en gevolgd en ervaren dat hypnotherapie een waardevolle bijdrage kan leveren in het proces van duidelijker aangeven en beter bewaken van persoonlijke grenzen. Daarmee wordt meer balans en kwaliteit van leven gecreëerd. Bewustwording van en inzicht in wat maakt dat ja gezegd wordt terwijl we nee bedoelen kan al enorm helpen om andere keuzes te gaan maken.

Als er op tijd aandacht aan dit proces wordt besteed kan worden voorkomen dat iemand uiteindelijk overspannen en zelfs burn-out raakt. En zeker een burn-out heeft zoveel impact op iemands leven en dat van zijn omgeving dat het zinvol lijkt in een zo vroeg mogelijk stadium in te grijpen.

Met dit boek wil ik u als lezer kennis laten maken met hypnotherapie en aan de hand van praktijkvoorbeelden laten zien wat deze vorm van therapie kan betekenen als het niet lukt om persoonlijke grenzen aan te geven.

Mocht u in welke levensfase en op wat voor manier dan ook worstelen met dit thema, dan hoop ik dat dit boek voor u iets kan betekenen.

Ten geleide

Vol aandacht heb ik dit boek gelezen. Ik ben onder de indruk van de manier waarop zo duidelijk geïllustreerd wordt wat hypnotherapie is en op welke manier het kan worden toegepast. Vooral de manier waarop het verbeeldende aspect van deze werkwijze naar voren komt. Door je voor te stellen dat je je persoonlijke grenzen kunt voorstellen als een eiland, dat van jou is en waarop jij bepaalt wie je bent en wat je doet, kan iedereen zich dat inleven. Dat geeft direct een heel bijzonder gevoel, want zo'n beeld brengt je, al lezend, even in contact met je eigen innerlijke wereld.

Het verkennen van grenzen is heel passend bij het werken met trance. Het doel daarbij is om tijdens de therapeutische begeleiding de innerlijke grenzen te laten vervagen. Die grenzen zijn vaak gevoelens of gedachten die ons belemmeren in het dagelijks leven. In trance kun je over en door deze grenzen heen bewegen, waarbij lichamelijke, geestelijke en energetische ervaringen met elkaar in verbinding komen.

Zoals blijkt uit de beschrijvingen spelen beelden daarbij een belangrijke rol. Dat maakt deze therapievorm zo speels, creatief en vaak zo effectief.

Innerlijke grenzen; het lijkt zo'n algemeen onderwerp om je op te richten. Maar Anneke van Tol heeft prachtig be-

schreven hoe de onbewuste boodschappen in ieder behandeltraject juist heel persoonlijk en specifiek kunnen zijn. En ook dat er voor eenieder bijzondere, innerlijke hulpbronnen te ontdekken zijn.

Ingrid Mehrrens
psycholoog, hypnotherapeut, docent hypnotherapie

Inleiding

Dit boek gaat over hypnotherapie en het stellen van persoonlijke grenzen. Het is geschreven voor mensen die het lastig vinden deze grenzen te voelen, te stellen en te bewaken.

Voor het schrijven van dit boek heb ik onder andere gewerkt met vier vrouwen: Adriana, Liesbeth, Yvonne en Patty. Zij hadden gedurende langere tijd het gevoel 'vast te lopen' omdat het niet lukte hun grenzen duidelijk aan te geven. Voor ieder op haar eigen manier werd de draaglast als groter ervaren dan de draagkracht, met als gevolg dat er minder kwaliteit van leven werd ervaren. Er kon nog niet gesproken worden van overspannenheid of burn-out, maar de klachten waren zodanig dat het ze belemmerde ten volle te genieten van hun leven.

Zij hebben ieder voor zich ervaren dat hypnotherapie een belangrijke bijdrage kan leveren in het keren van dit proces door de inzichten en de heling die ze met deze therapie hebben ontvangen.

Dit boek is als volgt opgebouwd. Er is veel over het thema 'persoonlijke grenzen' geschreven en in hoofdstuk 1 wordt getracht daar een samenvatting van te geven. Na een definiëring van het thema wordt aandacht besteed aan het socialisatieproces; het proces waarbij we al groeiende leren een deel van de maatschappij te zijn met waarden en

normen die mede onze persoonlijkheid vormen. Onze hele omgeving oefent invloed uit op dit proces. Hoe we door het socialisatieproces heen komen, bepaalt mede hoe we in het leven staan en wat onze sterke en zwakke kanten zijn.

Vervolgens wordt ingegaan op wat kenmerkend is voor een persoon die het moeilijk vindt om haar grenzen aan te geven. Ook de gevolgen van het onvoldoende stellen van grenzen komen aan bod.

Tot slot wordt het belang van het stellen en bewaken van persoonlijke grenzen beschreven. Het benoemen van kenmerken, gevolgen en belang kan al leiden tot inzicht en bewustwording.

Hypnotherapie is als het ware ‘een reis naar binnen’. In de therapie wordt gebruik gemaakt van trance waardoor delen van jezelf bereikt kunnen worden waar je met je rationele bewustzijn geen toegang toe hebt. In trance maken we contact met ons onbewuste en daarmee met hulpbronnen in onszelf. In tegenstelling tot de klassieke hypnose zijn we in trance weliswaar in een diepe ontspanning, maar weten we na de sessie precies wat er is gebeurd. In hoofdstuk 2 wordt uitgelegd wat hypnotherapie inhoudt en wat het kan betekenen. Er wordt ook aandacht besteed aan een aantal methoden en technieken die een hypnotherapeut in zijn sessies gebruikt, onder andere die methoden die toegepast zijn bij Adriana, Liesbeth, Yvonne en Patty. Het hangt van de persoon en de hulpvraag af welke methode het beste kan worden toegepast.

Als voor hypnotherapie is gekozen, wordt na een uitvoerige intake samen met de cliënt een behandelplan gemaakt. Op basis van de hulpvraag wordt in meerdere sessies een

aantal methoden toegepast dat de cliënt helpt inzicht te krijgen in wat maakt dat het stellen van persoonlijke grenzen moeilijk is. De cliënt zal in de sessies ook heling kunnen ervaren, waardoor het in de toekomst beter zal gaan. Het doel is dat de cliënt een behandelplan doorwerkt dat maakt dat zij¹ in de toekomst haar grenzen zodanig kan voelen en aan kan geven zodat draagkracht en draaglast in balans zijn. In hoofdstuk 3 wordt uitgelegd wat maakt dat een aantal van de in hoofdstuk 2 omschreven methoden goed werkt bij mensen die problemen hebben met het aangeven van hun grenzen. Voor deze doelgroep kan hypnotherapie heel waardevol zijn.

Om van dit laatste een goed beeld te krijgen worden in hoofdstuk 4 de behandeltrajecten van de vier genoemde vrouwen uitgewerkt. Het zijn als het waren vier ‘reizen’ van mensen die via hypnotherapie hebben geleerd hun persoonlijke grenzen beter te voelen, stellen en bewaken.

De namen van de vrouwen zijn gefingeerd, de sessies zijn echt zo verlopen.

¹ Waar in dit boek de term ‘zij’ wordt gebruikt, kan ook ‘hij’ gelezen worden.

1

Persoonlijke grenzen

Wat we eronder verstaan en
hoe ze worden gevormd

In dit hoofdstuk wordt getracht een kleine samenvatting te geven van wat er geschreven is over het thema. En dat is veel. Er zijn legio artikelen over het thema verschenen en ook zijn er vele zelfhulpboeken aan het thema gewijd.

Het feit dat er zoveel aandacht aan werd en wordt besteed zegt ook wel iets over de lading die het thema voor velen heeft.

In de *Van Dale* wordt het begrip grens als volgt gedefinieerd: ‘een denkbeeldige, scheidende lijn’ en het begrip grenzen overschrijden als: ‘te ver gaan’.

Als we deze definitie doortrekken naar het begrip ‘persoonlijke grenzen’ kunnen we zeggen dat deze grenzen in feite laten zien wat van mij is en wat niet van mij is. Een persoonlijke grens maakt duidelijk waar ik eindig en waar iemand anders begint.

Persoonlijke grenzen laten ook zien waar wij verantwoordelijk voor zijn en waar we niet verantwoordelijk voor zijn. Als we persoonlijke grenzen overschrijden, geven we een ander verantwoordelijkheid die niet van haar

Ja
zeggen,

Het stellen en bewaken van persoonlijke grenzen is voor velen van ons lastig, want hoe vaak zeg je 'ja' terwijl je 'nee' bedoelt? Dit boek is geschreven voor eenieder die worstelt met het voelen, stellen en bewaken van persoonlijke grenzen en geïnteresseerd is in hypnotherapie. Aan de hand van praktijkvoorbeelden laat de auteur zien wat deze therapievorm kan betekenen in het aangeven van persoonlijke grenzen.

nee
voelen



Na een brede verpleegkundige opleiding, werkte *Anneke van Tol* (1959) jarenlang in de geestelijke gezondheidszorg.

Ze deed ervaring op in de psychiatrie, de verstandelijke gehandicaptenzorg en werkte later als vrijwilliger in een hospice.

Een aantal jaren geleden rondde ze de opleiding tot hypnotherapeut af.

Anneke heeft werk en studie altijd gecombineerd met de zorg voor en opvoeding van haar vier kinderen. Later kwam daar de (mantel)zorg voor haar ouders bij. Ze heeft zelf ervaren hoe moeilijk het kan zijn om overeind te blijven in een levensfase waarin zoveel taken gecombineerd worden.

UITGEVERIJ
gopher
www.gopher.nl

ISBN 9789051799248



9 789051 799248