

Zelfhypnose

... je kunt het zelf doen

Colofon

ISBN: 978 90 8954 985 3

1e druk 2017

© 2017, Joop Fenstra

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

www.elikser.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk: Evelien Veenstra

Foto omslag voorkant: Ben Kleyn

Foto achterkant: Roy Fenstra

De foto's in dit boek zijn met toestemming van de makers geplaatst en bij de informatie, voor zover niet uit eigen ervaring, staan de bronnen vermeld. Mocht iemand desondanks menen rechten te kunnen doen gelden, dan kan die zich in verbinding stellen met de uitgever.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Zelfhypnose

... je kunt het zelf doen

Joop Fenstra



Voor Jitske

Inhoud

Inleiding	9
Hoofdstuk 1 Hypnose als geneesmiddel	15
Hoofdstuk 2 Onbewuste zelfhypnose	26
Hoofdstuk 3 Bewezen effect	32
Hoofdstuk 4 Vooroordelen	42
Hoofdstuk 5 Aan de slag	49
Hoofdstuk 6 Stoppen met roken	62
Hoofdstuk 7 Afvallen	67
Hoofdstuk 8 Gebruik van metaforen bij migraine	73
Hoofdstuk 9 Vliegangst	76
Hoofdstuk 10 Onbewuste zelfhypnose bij sportprestaties	79
Hoofdstuk 11 Faalangst	83
Hoofdstuk 12 Tandartsangst	87
Hoofdstuk 13 Tot slot	90
Hypnose op afspraak	99

Inleiding

Mijn vader trad in de beginjaren vijftig op als toneelhypnotiseur onder de naam Ligando. Op het podium nodigde hij vrijwilligers uit die hij hypnotiseerde; hij bracht ze in een soort trance. Vervolgens suggereerde hij bijvoorbeeld dat ze niet in staat waren om nog een stap te verzetten of dat ze omringd waren door een ‘magnetisch veld’. Zo kon de gehypnotiseerde proefpersoon ineens een luciferdoosje niet meer van de tafel tillen. Of hij liet ze een aardappel eten met de mededeling dat het een overheerlijke, sappige sinaasappel was, en zoveel meer experimenten waar met ongeloof naar gekeken werd. Zeker in een tijd zonder elektronisch en internetgeweld was dit een hilarisch schouwspel!

Later, in de zestiger jaren, toen ik me meer bewust werd van wat hij nou precies deed, zei ik tegen mijn pa dat ik óók het pad van hypnotiseur wilde bewandelen. Een dikke tegenvaller, want hij vond mij nog veel te jong om een dergelijk avontuur aan te gaan. Pas veel later begreep ik waarom. Hypnose vergt een bepaalde overtuigingskracht en volwassenen lieten en laten zich

niet de wetten voorschrijven door een knaap van veertien. Echter, het liet mij niet los en ik las alles wat ik te pakken kon krijgen over hypnose. Ik las, ik oefende en ik trachtte vooral te begrijpen! Vastbesloten om hypnotiseur te worden, begon ik op vijftienjarige leeftijd te experimenteren op mijn jongere broertje. Mijn broertje had vroeger last van vervelende en onrustige angstdromen. Verschrikt werd ie dan wakker en kon niet meer in slaap komen. Ik gaf hem slaapsuggesties waarin hij zich moest inbeelden dat hij als de 'held van z'n dromen' de hoofdrol zou vervullen. Ik zei bijvoorbeeld dat hij tijdens z'n droom als een onoverwinnelijke voetballer vanuit alle mogelijke posities kon scoren en dat ze hem op een schild door het stadion zouden ronddragen. Het werkte perfect! Hij sliep sindsdien als een roosje en zag in de ochtend alweer uit naar de volgende avonturen die ik hem liet beleven. Nadeel was wel dat ik de volgende ochtend de meest woeste verhalen moest aanhoren. Het vergrootte zijn zelfvertrouwen enorm, al is hij dan geen voetballer geworden.

Het verbaast mij telkens weer wat voor krachtig fenomeen hypnose wel niet is. Wat te denken