

## ZEG HET MET BLOEMEN

Joost Baas

De lezers kunnen luisteren naar een Vlaams boekje en leren hoe problemen tussen de bloemen en de bijtjes soms niet meer nodig hebben als een mooi verhaal om als sneeuw voor de zon te verdwijnen.

Dit artikel is recent verschenen in TRANS, tijdschrift van onze belgische zustervereniging.

## HYPNOTHERAPIE ALS GLIJMIDDEL BIJ SEXUELE DYSFUNCTIES: ENKELE METAFORE SUGGESTIES UIT DE PRAKTIJK

---

Wilfried Van Craen (1951), psychotherapeut/sexuoloog, privépraktijk te Melle

Hypnotherapie kan als facilitator gebruikt worden binnen een sextherapie als een exploratieve techniek (Van Craen, 1988), of als hypnorelaxatie- of desensitatie-techniek.

Als suggestieve techniek kunnen hypno-suggesties gericht zijn op het symptoom zelf of op de aan de klacht gerelateerde factoren (zoals onzekerheid, pijn, relatieproblemen, ...) en ze kunnen direct of indirect van aard zijn. Onder deze laatste groep horen de analogieën en metaforen thuis. In wat volgt geen hoogstaande academische vakliteratuur, maar enkele praktische voorbeelden uit het vuistje.

Een klassieker bij hypnosextherapie is de toepassing van de analogie tussen armlevitatie en een spontane erectie. Bij deze inductiemethode ervaart de cliënt hoe zijn hand en arm, zonder zijn bewuste intentie, uit een liggende positie rechtkomt en de hoogte ingaat. Eenmaal de cliënt deze techniek onder de elleboog heeft, kan de therapeut een analogie maken met z'n erectieprobleem: "Even makkelijk als je arm licht wordt en naar omhoog gaat, kunnen ook andere

lichaamsdelen naar omhoog gaan, helemaal uit zichzelf, zonder dat jij daar moeite moet voor doen."

In 'analogie met deze analogie' heb ik voor de behandeling van vaginisme positief resultaat gehad met een oefening uit de Sensory Awareness. Ik vraag de vrouw een stevige vuist te maken en deze een poosje aan te houden 'tot de knokkels wit zijn'. Vervolgens vraag ik haar in te denken hoe het voelt om een hand te laten opengaan zoals een bloem opengaat en het vanzelf te laten gebeuren, zich over te geven aan de trekkingetjes en de spontane minuscule bewegingen waarmee de vingers loskomen en de hand opengaat, bewegingen die een vreemd maar best prettig gevoel geven: de hand gaat als het ware vanzelf open en net op dezelfde wijze kunnen ook, even automatisch en natuurlijk, andere lichaamsdelen zich openen.

Een andere analogie is deze van salivatie en vaginale lubricatie.

Alhoewel fysiologisch twee totaal verschillende fenomenen, worden zij subjectief als analoog ervaren.

Net zoals de vrouw kan ervaren "hoe het zich voorstellen van een lekker hapje kan leiden tot automatische salivatie, zonder dat zij daar iets van moeite voor doet, zo kan zij even makkelijk haar vagina vochtig laten worden de volgende maal dat ze een sexueel verlangen heeft".

Door middel van metaforische voorstellingen kan op een indirecte wijze de suggestie van symptoomcontrole gegeven worden. Van der Hart (1986) beschrijft het voorbeeld van De Shazer die een architect behandelde met erectiestoornissen.

"Na de trance-inductie en verdieping vroeg de therapeut aan de patiënt zich de bouw voor te stellen van een hoog, omhoog torende (erectie), cilindrisch gebouw op een hechte fundering, een gebouw dat geheel functioneel was. Langzaam werden verdieping na verdieping toegevoegd waarbij steeds het nodige loodgieters- en elektriciteitswerk uitgevoerd werd, totdat het gebouw helemaal functioneel werd."

Meer op zelfcontrole gerichte suggesties zijn de metaforen waarin men beelden oproept van een telefoon- of computercentrale. De patiënt neemt plaats in de centrale controlekamer waar alle zenuwbanen samen komen, ook deze verantwoordelijk voor de gewaarwordingen vanuit de penis (vagina) naar het CZS en van waaruit de opdracht wordt gegeven om te reageren (erectie, lubricatie...). Over de mate/tempo waarin dit gebeurt, heeft de cliënt dan controle via draaiknoppen of hendels. Ook de lancering van een shuttle vanuit de controlekamer is voor velen een metafoor met een hoge empathiegraad. Bij een man met premature ejaculatie werd met succes de metafoor gebruikt van het subtiel, afwisselend spel tussen laten gaan en remmen als je met de fiets een helling afrijdt en nog heel lang wil uitrollen.

Een interessante invalshoek is deze waarbij men de cliënt laat concentreren op het (disfunctioneel) gevoel en vraagt dit te omschrijven in metafore termen (bijvoorbeeld een knoop voor vaginisme) en dan een 'symptoomoplossing' op datzelfde metafoor niveau te beschrijven (bijvoorbeeld dat de knoop langzaam wordt losgemaakt).

Zo vergeleek een cliënt me eens zijn erectieverlies met het krijgen van een lekke band. Op slag opende zich een rijkdom van metafore suggesties met een lekke band-pech situatie: niet blijven doorrijden (cfr. niet verder proberen met een slappe penis), rustig aan de zijkant parkeren (stoppen met de sex), ontspannen, man kan zelf de lekke band herstellen (masturbatie) of misschien wil de passagier het wel doen enz. enz.

Naast het symptoom kan de metafore suggestie ook gericht zijn op de aan het symptoom gerelateerde factoren. Onzekerheid en faalangst hoort hier bij de klassiekers. Een andere cliënt met angst voor erectieverlies, ontstaan na een faalervaring, was een fervent ruiter. Hem uitvragend over z'n hobby zag ik al snel een kruisbestuiving mogelijk tussen beide terreinen en vroeg hem een en ander neer te schrijven over 'zelfcontrole en paardrijden', wat leidde tot dankbaar materiaal voor verdere metafore interventies met een evidente analogie tussen paard en penis.

In wat volgt enkele fragmenten uit het metafore verhaal van de cliënt.

"Bij het betreden van de stal kijkt het paard ongeïnteresseerd van me weg. Ik ben er echter zeker van dat het reeds weet wat er te gebeuren staat. Met het hoofd omlaag stapt het uit de box. Een en al apathie.

De noodzakelijke voorbereidingen doen in mij de spanning stijgen. Ik word zenuwachtig bij de gedachte dat ik straks het paard zal bestijgen voor een rit. Wat het wordt, weet niemand. het paard zal proberen te ontsnappen aan de bevelen die ik zal geven...

Ik zit op het paard. De eerste minuut moet ik met losse teugels stappen. Bij het opzadelen heeft het paard zijn borstkas volgepompt met lucht. Na enkele rondjes stappen neemt hij dan normale proporties aan.

We zijn klaar voor de rit. Het paard aan de teugel brengen is de eerste vereist. De hals wordt mooi gebogen. Dat geeft een eerste kik en het vertrouwen groeit. Ik rijd dit paard aan de teugel en dit is de eerste overwinning op mezelf. De bevelen kunnen nu makkelijker doorgegeven worden. De spieren van dit nobele dier worden gespannen tot een veer. De minste impulsen met de handen, de benen en de zit worden prompt opgevolgd. Ik zit volkomen ontspannen, mijn zitvlak volgt de bewegingen van de rug. Een machtig gevoel van controle welt in mij op.

Na de rondjes in draf is het stilaan tijd voor de galop. Het paard galoppeert aan de teugel, het loopt niet met me weg. De spanning die zopas weer naar boven kwam, vloeit uit me weg. Ik geniet intens van ieder zweefmoment. Ik voel me één met het paard. Ik heb de indruk dat ik galoppeer en in mijn gedachten duurt dit galopmoment altijd voort tot de opperste voldoening."

Metafore suggesties kunnen ook erg complex uitgewerkt worden zoals de meervoudig gelaagde metafore verhaaltechniek van o.a. Zeis dit leert. Een toepassing hiervan op het seksuele terrein vinden we terug bij Gilmore (1987).

Prestatiegerichte mannen (of vrouwen) kunnen geholpen worden met een metafoor verhaal over de man die als hij op reis ging altijd meteen van het punt van vertrekt naar het punt van aankomst reed, gans de tijd gefixeerd op dat laatste en niet genietend van het onderweg zijn. Tot hij een vriend hoort vertellen over

het plezier van het onderweg zijn, het houden van pauzes, het inslaan van nieuwe wegen, het verkennen van onbekende landschappen, het zijn waar je bent als je er bent in plaats van te zijn waar je nog niet bent.

De vriend of leermeesteranalogie is een oude Ericksoniaanse techniek die de Meester ook op dit terrein graag toepaste.

"Mijn oude leermeester zei altijd tegen jonge mannen: Op een bepaald moment in je leven zal je je erectie verliezen. En wat je niet weet is dat je onbewuste je daarmee vertelt dat de schoonheid van het lichaam van je vrouw overweldigend is.

En van dat feit te genieten - want dat is het grootst mogelijke compliment dat jullie beiden kunnen krijgen.

Als je bij de een of andere gelegenheid onverwacht je erectie verliest, is dat een zeer diepgaand compliment voor je vrouw en weet je dat je, zodra je je realiseert dat je haar op de meest vergaande manier hebt gecompimenteerd, je erectie automatisch terugkomt."

Bij de behandeling van geremd seksueel verlagen kunnen metaforen geïnspireerd worden op alle mogelijke zinnelijke associaties gaande van de tuin (der lusten) tot de feestdis.

Een metafoor verhaal gericht op veranderingen in voedselvoorkeur kan gebruikt worden bij seksuele aversie. Omwille van zijn goede bruikbaarheid (na uiteraard aanpassing aan de individuele casus) citeer ik de volledige metafoor (Hammond, 1985).

"Most of us have some foods we like better than others. I can recall when I was a child I loved certain foods. I remember how much I just loved pancakes, and the smell of hot, fresh pancakes cooking in the morning. When I was hungry, they just seemed to melt in my mouth. And umm, after that warm, sticky feeling, of the syrup, a glass of cold milk tasted so good. And I can recall the warm, comfortably full kind of feeling after eating them."

"I don't know, when you were a child, what foods you liked. But you certainly

remember, maybe not all of them, but some of them. I don't know for instance, if when you were a child, you liked eating pancakes, or pizza, or even strawberries. Maybe there was a particular food that you liked very much. (pause) I wonder how you are able to remember as a child, smelling the aroma, of seeing that food before you, remember the taste of that food, the texture of it in your mouth as you relished it. Perhaps you remember the tingly juiciness of strawberries, and that feeling on your tongue. Or maybe you'd rather recall the crunchiness of fresh carrots out of the garden. For a moment, maybe you can just really enjoy the real memory of your favorite childhood foods again. (pause)

Most of us as children, also had some foods that we disliked. I can recall as a child how I hated several kinds of foods. I didn't like peas, and at time I hated clam chowder and enchiladas. I was turned off by all salads, and mushrooms, and yuk, the thought of eating lobster or clam was repulsive. I'm sure you can remember some of the different foods that you disliked. (pause)

There were so many things then that I didn't like, to eat. But you know, it's interesting, even surprising, how dramatically our tastes and preferences can change. Some of the foods that you avoided and disliked as a child can be enjoyed as an adult. And what I notice now is that the taste of an enchilada and the slipperiness of a clam seem different. And we learn that what was unappealing can become really pleasant and delicious.

And I guess that's because it's a part of nature, as we are continually growing and changing. Remember as children, we couldn't imagine how our parents could enjoy watching or listening to the news. It had no appeal to us then, but later, that changed. As a child, you can probably remember some television shows that you had no interest in. (pause) Many of us couldn't understand how anyone could enjoy a movie that was romantic. A love story had no appeal to us then; we had no desire to see it. At the time, it seemed boring. But certain types of programs which once seemed uninteresting, can become enjoyable as we change. And it was the same with certain kinds of movies, and with certain kinds of music. (pause) We couldn't have imagined it at the time, but we changed in many ways that we could never predict. And most of the time, we aren't even

quite sure exactly how or when those changes came about. But one thing that we can be sure of is that we will continue to change and to grow. Change is just a very natural part of life."

Ook de volksvertellingen zijn vaak een rijke bron voor metafore verhalen. Zo la sik, bij de voorbereiding van een tocht in Maleisië en Borneo, volgend verhaal van de Penang (woudmensen die het daglicht schuwen): "Er was eens een boom diep in het oerwoud die een groot gat in de stam had, ver boven de grond. Niet ver er vandaan stond nog een boom die een dikke tak had die op dezelfde hoogte groeide als dat gat, en naar het gat wees. In datzelfde deel van het woud waren een man en een vrouw die alleen woonden en geen weet hadden van sex. Tijdens een heftige storm keken de man en de vrouw toe hoe de beide bomen in de wind heen en weer zwiëpten. Uiteindelijk werden beide bomen tegen elkaar aan geblazen, en ging de tak het gat binnen. De krachtige wind deed de tak lange tijd dat gat in en uit gaan, en dit bracht de man op een idee. De man en de vrouw deden de bomen na, en hun kinderen waren het begin van het Penang-volk."

Maar metafore interventies hoeven niet steeds verteld te worden: in een oud boek over verloskunde in de 17de eeuw las ik dat als een bevalling moeizaam verliep de vroedvrouw alle kastdeuren en laden op een kier liet zetten.

En tenslotte hoeven de zoetgevooisde hypnotherapeuten onder ons zich eindelijk niet meer in te houden tijdens de sessies: zingend interveniëren mag, voor zover het een erectieprobleem betreft waar de heuveltjes van Erica een oefenterrein voor zijn (Van Den Bossche, 1992).

#### Referenties

- Gilmore, G. (1987), *Hypnotic Metaphor and Sexual Dysfunction*, *Journal of Sex and Marital Therapy*, 13,1, 45-57  
Hammond, C. (1985), *Treatment of Inhibited Sexual Desire*. In Zeig, J., *Ericksonian Psychotherapy*, Vol II. NY: Brunner Masal  
Hansen, E. (1988), *Vreemdeling in het woud, te voet door Borneo*. Het Spectrum  
Van Craen, W. en Pieters G. (1988), *De pijnlijke penis: een gedragstherapie met*

*een hypnotherapeutische procedure als glijmiddel*, Gedragstherapie, 21, 3, 257-279  
Van Den Bossche, B. (1992), *De heuveltjes van Erica*. In: Bart Van Den Bossche.  
Polydor  
Van der Hart, O. en Schurink, G (1986), *Hypnotherapie voor erectiestoornissen*,  
Tijdschrift voor Sexuologie, 10,2, 81-89

## AANKONDIGING CONGRESSEN

**13th International Congress of Hypnosis : 6 - 12 augustus 1994**

in het World Congress Centre, Melbourne, Australië

and

**Satellite Meeting 1994 Asia-Pacific Congress of Hypnosis : 15 - 17 augustus  
1994**

in het Cairns Hilton Hotel, Cairns, North Queensland, Australië

Inlichtingen 13th International Congress: PO Box 29, Parkville, Victoria 3052  
Australia, tel. 6133879955, fax 6133873120

## SAMENWERKING VATHYP EN NVVH

Zoals de Nvvh 'HYPNOTHERAPIE' doet verschijnen zo heeft onze belgische  
zustersvereniging de VATHYP het blad 'TRANS'. Daar de beide lezerspublieken  
weinig overlap vertonen, maar de interesses gelijk zijn, hebben de beide redac-  
ties besloten tot een volgende stap in de samenwerking. Artikelen gepubliceerd  
in het ene kunnen overgenomen worden door het andere tijdschrift. Door toe-  
stemming te geven tot publicatie in HYPNOTHERAPIE, geeft de auteur ook  
aan dat zijn artikel in TRANS mag verschijnen. En omgekeerd.