

# Inhoudsopgave

Dankbetuigingen	5
Voorwoord	9
Inleiding	11
<b>Hoofdstuk 1</b> De geschiedenis van Mirroring Hands	<b>19</b>
<b>Hoofdstuk 2</b> Denken IN de systemen van het leven	<b>31</b>
<b>Hoofdstuk 3</b> Natuurlijk verbindingen ontsluiten	<b>43</b>
<b>Hoofdstuk 4</b> Taalprincipes	<b>53</b>
<b>Hoofdstuk 5</b> Levensritmes en -cycli in therapie	<b>67</b>
<b>Hoofdstuk 6</b> Wat er is en wat er kan zijn	<b>83</b>
<b>Hoofdstuk 7</b> Natuurlijke, kalme en gevoelige observatie	<b>93</b>
<b>Hoofdstuk 8</b> Beide kanten van de medaille	<b>105</b>
<b>Hoofdstuk 9</b> Nieuwsgierigheid en de olifant in de kamer	<b>117</b>
<b>Hoofdstuk 10</b> Het negatieve opruimen, het positieve voorbereiden	<b>129</b>
<b>Hoofdstuk 11</b> Symptoomschaal voor verlichting	<b>141</b>
<b>Hoofdstuk 12</b> Improviseren, drama en Mirroring Hands	<b>153</b>
<b>Hoofdstuk 13</b> Persoonlijke toegang tot je groeizone	<b>161</b>
<b>Hoofdstuk 14</b> Onderzoek en experimenten	<b>173</b>
<b>Hoofdstuk 15</b> Het konijnenhol induiken	<b>185</b>
Appendix A: De nuntiuskernen, een nieuwe neurowetenschap voor nieuwsgierigheid	193
Noten	201
Over de auteurs & vertaler	215
Nawoord	217

# Voorwoord

Ernest Rossi heeft een baanbrekende bijdrage geleverd aan en is een historische figuur in de evolutie van de psychotherapie. Hij is gezegend met Richard Hill als coauteur.

Rossi heeft een bijdrage geleverd op vele professionele gebieden, waaronder het bevorderen van Jungiaanse perspectieven en het werk van Milton H., M.D., die de grondlegger was van de medische hypnose in de 20e eeuw. Rossi was Ericksons Boswell<sup>1</sup> en de persoon die er voornamelijk voor zorgde dat Ericksons werk beschikbaar kwam voor de wereld. Maar Rossi's eigen baanbrekende bijdragen liggen op het gebied van psycho-neurobiologie. Hij was een pionier in het gebruik van hypnotische technieken in mind-bodytherapie, waaronder de invloed van hypnotische suggestie op genexpressie. Inzicht in hoe de geest de hersenen en het lichaam creëert, is een deur die Rossi heeft geopend voor andere onderzoekers.

Bijdragen aan hypnose stonden ook centraal in Rossi's werk. Hij is een specialist in ideodynamische activiteit: de invloed van associaties en mentale representaties op zintuiglijke waarneming en gedrag. Wanneer je bijvoorbeeld levendig aan een citroen denkt, ga je speeksel produceren. Als je passagier bent in een auto en je wilt dat deze snel stopt, trap je op de denkbeeldige rem. Deze ideodynamische principes kunnen leidend zijn in psychotherapie en vormen de basis van dit belangrijke boek.

Rossi heeft de Mirroring Hands-techniek uitgevonden, die als hypnotische inductie en als hypnotherapeutische interventie kan worden gebruikt. Het protocol en de bijbehorende theorie worden in dit boek gepresenteerd en verrijkt met duidelijke klinische voorbeelden. Variaties worden uitgelegd en beperkingen worden aangegeven. Therapeuten die hun techniek willen verbeteren, kunnen nu leren van een psychotherapeutische meester.

Richard Hill is een co-auteur, niet slechts een commentator. Hij legt de nadruk op het belang van nieuwsgierigheid als verzachtende factor bij therapie en verrijkt perspectieven op de inzet van de hersenen om het lichaam te veranderen. Ook worden benaderingen aangereikt om clinici te helpen een burn-out te voorkomen.

Dit boek is niet alleen een belangrijke bron voor degenen die hypnose beoefenen, maar kan ook een belangrijke inleiding zijn voor elke psychotherapeut die (meer) wil leren over mind-bodytherapie. Deze handleiding biedt sleutels tot de oplossingen van problemen die andere psychotherapeutische technieken te boven gingen.

Een compliment aan Ernest Rossi en Richard Hill, voor hun levendige uiteenzetting. Ze hebben het struikgewas opgeruimd en een pad gecreëerd dat ik van harte aanbeveel om te volgen.

**Jeffrey K. Zeig**

Ph.D. Milton H. Erickson Foundation

# Inleiding

## Richard Hill ontmoet Ernest Rossi

Ik zag Ernest Rossi voor het eerst een Mirroring Hands-demonstratie geven in december 2005. Ik stond versteld van zijn onmiskenbare intellect en zijn veelzijdige ideeën. Ik besepte dat dit een keerpunt was in mijn leven. Er moest een reden zijn waarom ik 7.500 mijl had gevlogen om de *Evolution of Psychotherapy-conferentie* bij te wonen. Ik had nooit gedacht dat ik hiermee aan een reis was begonnen die zou leiden tot een tien jaar durende samenwerking met Ernest Rossi, resulterend in dit boek. Maar sommige dingen gebeuren nu eenmaal en wijzen je op iets wat belangrijk voor je is. Soms pik je zo'n boodschap snel en gemakkelijk op, op andere momenten moet je herhaaldelijk en zelfs pijnlijk worden wakker geschud voordat deze duidelijk is. Wat waren de momenten waarop ik werd wakker geschud? Eerlijk gezegd zijn er de afgelopen tien jaar flink wat momenten geweest. Laat ik een ervaring delen van een paar jaar geleden die me volkomen duidelijk maakte waarom ik zo aangetrokken werd tot Mirroring Hands. Ik hoop dat je door het lezen van een casus even 'in mijn huid kunt kruipen'.

## RH's caseboek: iemand die binnenliep

Ik deed de deur van mijn praktijk open toen er onverwacht iemand aanklopte. Een vrouw van in de dertig vroeg of ik haar meteen kon zien. Dat is wat ongebruikelijk, maar toevallig was ik beschikbaar en ik liet haar binnen. Ze praatte snel en staarde me aan met een intense blik, die me een ongemakkelijk gevoel gaf. Ik dacht niet dat ze psychotisch was, haar blik was alleen heel intens. Ze sprak alsof ze een machineweer leegschoot en zette haar voorwaarden voor de sessie uiteen:

Op je bordje aan de deur staat 'Counseling en hersentraining'. Ik weet niet wat hersentraining is (ze wachtte niet op mijn uitleg). Ik kom net bij een andere psychiater vandaan. Sterker nog, ik heb al veel verschillende therapeuten bezocht, bijna elke therapievorm gehad ... en ik heb alles gelezen. Denk je dat je iets voor mij kunt doen wat anders is? Ik geef je 60 minuten.

Nou, dat was een interessante uitdaging voor mij, dus we gingen aan de slag. De vrouw ging zitten en ik doorliep mijn standaard-intakeproces. Ze had niet veel zin om de details van haar verhaal aan weer een nieuwe therapeut te vertellen. Op een bepaald moment keek ze op haar horloge: "Je hebt nog 45 minuten over." No pressure dus! In de stijl van Milton H. Erickson was ik op zoek naar signalen van haar kant die me konden vertellen hoe ik verder moest gaan.<sup>1</sup> Ze was over één ding heel duidelijk geweest: ze wilde geen standaardbehandeling. Ze leek bijna te zeggen: 'Behandel me helemaal niet'. Wow! Dit was zo'n unieke ervaring en eerlijk gezegd wist ik echt niet wat ik moest doen. Dus observeerde ik haar, op zoek naar aanwijzingen. Ze was zeer expressief met haar handen en 'duwde' die terwijl ze sprak naar mij toe om dingen te benadrukken. Plotseling werd ik herinnerd aan mijn workshops met Ernest Rossi. Dit leek op wat er gebeurde tijdens een Mirroring Hands-proces. Ik gokte erop dat nog geen andere therapeut deze techniek bij haar had toegepast. Ik zei:

Ik merk op dat je heel expressief bent met je handen. Heb je ooit echt naar je handen gekeken ... en gemerkt wat daar echt interessant aan is?

Ze reageerde verrassend meegaand, staarde zo'n 30 seconden naar haar handen en keek toen weer naar mij.

Wat ben jij aan het doen?

Oké, ze had me al verteld dat ze geen hoge pet op had van wat therapeuten dachten. Ze had er ook genoeg van om allerlei therapieën door haar strot geduwd te krijgen. Met gespeelde verwondering antwoordde ik:

Ik weet het niet, maar je zei dat je alles al eens hebt geprobeerd. Dus ... heb je zoiets als dit al eens eerder gedaan?

Ze staaarde me een moment intens aan, keek op haar horloge en vertelde me doodleuk:

Je hebt nog 35 minuten.

Ik begon met het Mirroring Hands-proces. De details van dit proces komen verderop in dit boek aan de orde. Hier laten we het bij het volgende: in de loop van haar ervaring vertelde ze me, enigszins verrast, dat ze het gevoel had dat haar handen twee kanten van haar persoonlijkheid vertegenwoordigden. De ene hand stond voor de kant die ze voor zichzelf hield en de andere hand voor het gezicht dat ze aan de buitenwereld liet zien. Het was alsof ik iemand zag die deuren opende naar kamers die ze al lange tijd niet had gezien. Af en toe vertelde ze me wat er gebeurde en af en toe verkende ze haar 'kamers' in stilte. Er gebeurde van alles in 30 minuten, wat verder niet van belang is om hier te benoemen. Uiteindelijk kwamen haar handen bij elkaar, waarbij haar 'buitenwereld-hand' haar 'zelf-hand' volledig bedekte.

Ze was even stil en keek toen op. Haar blik was zachter geworden, minder intens en ze sprak nu langzamer en meer beschouwend. Het was duidelijk dat ze nu iets wist wat ze een half uur geleden nog niet wist. In de daaropvolgende 15 minuten – ze bleef langer dan het uur dat ze vooraf als maximum had gesteld – vertelde ze me hoe ze haar 'buitenwereld-zelf' had gecreëerd als bescherming tegen vroegere familieproblemen. Nu wist ze ook waarom ze zich zo gefrustreerd voelde en weerstand had gevoeld tegen eerdere therapieën. Iedereen probeerde die 'buitenwereld-zelf' van haar te 'repareren', maar dat was haar beschermer. Die beschermer wegnemen, zou rampzalig zijn voor haar 'privé-zelf'.

Na al die jaren van therapie, waarin ze anderen alleen haar 'buitenkant-zelf' had laten zien, liet ze vandaag haar diepere 'privé-zelf' weerspiegelen in haar handen. In deze Mirroring Hands-ervaring kon ze 'kamers' verkennen die meestal gesloten bleven of die ze vermeed. Ze kon zorgen voor haar kwetsbare 'privé-zelf' en het proces beginnen om haar beschermende 'buitenkant-zelf' rust te gunnen. Het meest verbazingwekkende was dat ze het grootste deel van dit werk heeft gedaan zonder mijn tussenkomst, sturing of aanwijzing. Ze vond waar ze naar op zoek was: de manier waarop ze haar eigen helingsproces kon beginnen. Ik denk dat ze, terugkijkend, zou zeggen dat dit 60 minuten waren die haar leven echt veranderden. En het waren het 60 minuten die mijn leven op koers brachten.

### **Waar gaat dit boek over?**

We zullen laten zien hoe je therapeutische ervaringen, zoals eerder beschreven, kunt creëren en faciliteren, met de Mirroring Hands-techniek. We zullen ook laten zien hoe je onze therapeutische benadering kunt integreren in alle mogelijke therapievormen en deze zelfs kunt gebruiken in het dagelijks leven. De in het voorbeeld beschreven vrouw vond op diverse niveaus natuurlijke 'innerlijke' en 'tussenliggende' verbindingen, die letterlijk haar psycho-neurobiologie veranderden. De realisaties en verschuivingen die zij ervoer, wijzen op een verscheidenheid aan impliciete activiteiten, waaronder hersenplasticiteit, neurale integraties en cognitieve waarnemingen, die het bewustzijn binnendringen en beïnvloeden, de benodigde genexpressie en eiwitsynthese voor al deze processen, en, mogelijk, epigenetische veranderingen in haar DNA.<sup>2</sup> Op het waarneembare niveau ervoer ze nieuwe gedachten en een dieper zelfbesef. Het was duidelijk dat ze contact maakte met haar eigen vermogens tot probleemoplossing en klaar was om haar

eigen helingsproces te beginnen. We beschrijven en demonstreren in dit boek hoe het Mirroring Hands-proces wordt uitgevoerd. En net zo belangrijk, zo niet belangrijker: we scheppen een kader van kennis en begrip dat het proces omringt en ondersteunt. We onderscheiden zeven varianten van Mirroring Hands, afgewisseld met hoofdstukken die verschillende aspecten van het omringende en ondersteunende kader onthullen. In de loop van het boek leiden we je rond in de verschillende aspecten van de techniek en in de fundamentele kaders van Mirroring Hands, waardoor er een volledig beeld ontstaat.

### **Wanneer, waar en waarom?**

Het is belangrijk om vanaf het begin duidelijk te maken dat we Mirroring Hands niet presenteren als dé therapie voor alles en iedereen. Het is, zoals elke therapie, geen wondermiddel. Eigenlijk blijkt uit huidig onderzoek dat geen enkele therapie bij voorbaat effectiever is dan een andere.<sup>3</sup> Om de verwarring compleet te maken, elke therapeut weet uit ervaring dat de ene therapievorm het beste werkt bij de ene cliënt en een heel andere therapievorm bij een andere cliënt. Het raadsel van de meest succesvolle therapie kan worden opgelost door de cliënt centraal te stellen, daarbij de ervaring en effectiviteit van de therapeut en diens therapievorm te gebruiken en een veilige en productieve therapeutische relatie op te bouwen.<sup>4</sup> De pragmatische definitie van evidence-based practice (EBP) heeft geleid tot de tendens om vooral of uitsluitend therapieën te gebruiken waarvan de effectiviteit wetenschappelijk is bewezen. Deze denkwijze lijkt steeds meer terrein te winnen bij zorgverzekeraars, zorginstellingen alsook onderwijsinstellingen. Hoewel we het streven naar voorspelbare positieve resultaten waarderen, zijn we van mening dat deze beperkende bepalingen niet de juiste weg zijn.

Je zult misschien verbaasd zijn dat de Presidential Task Force van de American Psychological Association in 2006 een formele definitie heeft gepubliceerd waarin *bewijs* juist niet centraal staat: 'Evidence-based practice in psychology (EBPP) is de integratie van het beste beschikbare onderzoek en de klinische expertise, in de context van de eigenschappen, culturele achtergrond en voorkeuren van de patiënt.'<sup>5</sup> Hiermee is duidelijk dat de cliënt de context vormt en de toegepaste therapie, interventie of techniek slechts één onderdeel is van het samenspel van betrouwbare therapievorm, expertise van de therapeut en reacties van de cliënt. Een cliëntgerichte benadering is absoluut niet nieuw. Deze werd voor het eerst geïntroduceerd door Carl Rogers, in de tweede helft van de twintigste eeuw.<sup>6</sup> We gaan ervan uit dat het mogelijk is om een diepere mate van betrokkenheid te tonen bij de cliënt en diens streven naar effectieve therapie. Dit doe je door, zodra de cliënt 'gecentreerd' is, een flinke stap terug te doen en het therapieproces op een cliëntresponsieve manier te laten ontstaan. Het antwoord op de vraag *wanneer, waar en waarom*, ligt dus meer bij de cliënt dan bij vooraf bepaalde of gebruikelijke behandelingen of programma's. Nogmaals, het is belangrijk om dit te nuanceren en te erkennen dat er situaties zijn waarin de therapeut veel van het werk moet doen en misschien een therapeutisch programma moet opleggen aan een cliënt. Ook die situaties zijn echter cliëntresponsief te noemen, wanneer cliënten duidelijk laten merken dat ze eerst hulp nodig hebben om op een bepaalde plek te komen, van waaruit ze meer vanuit zichzelf kunnen werken.

Mirroring Hands wordt geïntroduceerd op het juiste moment, op de juiste plek en met de juiste intentie – *wanneer, waar en waarom* – als reactie op de aangeduide behoeften van de cliënt. We gaan ervan uit dat dit eigenlijk van toepassing is op alle therapievormen, omdat de beste therapie ontstaat vanuit de interactie tussen cliënt en therapeut.<sup>7</sup> We willen dus zeker niet de voorwaarden om Mirroring Hands te gebruiken voor je bepalen. Wel willen we je graag enige begeleiding geven, op basis van onze ervaring.

### **Wanneer je het gewoon niet weet**

Mirroring Hands wordt vaak ingezet om de 'Ik weet het niet'-impasse van de cliënt te doorbreken. Soms ook voor de 'we weten het niet'-impasse, wanneer zowel de cliënt als de therapeut onzeker zijn. Je zag dit



dubbele niet weten bij de casus aan het begin van deze inleiding. Eigenlijk is dit de reden dat mensen in therapie gaan – ze weten niet wat ze moeten doen of waar (de kern van) hun probleem eigenlijk ligt. Soms benoemen cliënten wel een gevoel, dat ze weten dat er iets is wat ze zouden kunnen weten, maar dat ze daar niet bij kunnen of dat iets die kennis blokkeert.

Ongeacht de technieken of processen die tijdens een sessie naar voren komen, is de eerste taak altijd om een therapeutische relatie op te bouwen.<sup>8</sup> Dit begint vaak met het bespreken van dingen, voor de meeste therapeuten is dit een gebruikelijke start. Zo'n gesprek is grotendeels gebaseerd op het expliciete bewustzijn, waarbij zowel cliënt als therapeut kunnen verwoorden en op bewust niveau kunnen uiten wat ze denken of voelen. Het tot stand brengen en opbouwen van een interpersoonlijke relatie is essentieel om het vertrouwen van de cliënt te winnen en ervoor te zorgen dat deze zich veilig voelt. Vanuit vertrouwen en veiligheid is het mogelijk om aan de slag te gaan met het probleem waarvoor de cliënt in therapie is.

Onder onze bewuste controle ligt een innerlijke, impliciete wereld, die niet direct tot uiting komt in woorden of in bewust gestuurd gedrag. Deze wereld is verborgen, ongrijpbaar en abstract. Herinneringen en gevoelens die moeilijk te verdragen zijn, worden vaak 'opzettelijk' opgeborgen in de impliciete, innerlijke wereld. Gedragingen en emoties kunnen dan aan de oppervlakte verschijnen alsof ze uit het niets komen. Ze worden vaak symptomen genoemd, maar eigenlijk zijn het manieren waarop de impliciete wereld zich kenbaar maakt in de expliciete wereld. Symptomen leiden tot gevoelens van ontworteling, desintegratie en disharmonie, die de cliënt ertoe aanzetten om in therapie te gaan. Mirroring Hands is een natuurlijke en responsieve manier om de cliënt in staat te stellen zijn innerlijke verbindingen te herstellen. We zullen laten zien hoe dit veilig en met een natuurlijk gemak kan worden gedaan, zelfs wanneer de therapeutische ervaring lastig en uitdagend is.

Hoe de therapie precies verloopt, hangt af van wat de cliënt verwacht en wat hij in staat en bereid is om te doen. Het kan ook afhangen van wat hij over jou en je praktijk weet. Cliënten die specifiek voor Mirroring Hands komen, willen misschien meteen met dat proces beginnen. Dat betekent niet dat we dat ook altijd doen. We houden ook dan zorgvuldig rekening met alle signalen die de cliënt geeft. We bespreken deze gevoeligheid van de therapeut voor de diverse lagen van communicatie met de cliënt uitgebreid in Hoofdstuk 7.

Hoewel we een aantal varianten beschrijven, kan Mirroring Hands op ontelbare manieren worden toegepast. De wisselwerking tussen cliënt en therapeut creëert op elk moment wat er dan nodig is. We bespreken dit in Hoofdstuk 12. Improvisatie is, in principe, de ongeplande inzet van je kennis en vaardigheden. De therapeutische ervaring die hierdoor ontstaat, is het kenmerk van het kunstzinnige karakter van psychotherapie.<sup>9</sup> Denk aan een pianist die afwijkt van de vooraf bepaalde melodie en begint te improviseren. De noten die dan ontstaan, zijn uitingen van zijn vaardigheden, ervaring en expertise, en van zijn verbeelding en de wisselwerking met andere musici en het publiek. Een slecht opgeleide, technisch zwakke of onervaren musicus kan gewoon niet zo goed improviseren. Improvisatie is een vermogen dat zich in de loop van de tijd ontwikkelt. Omdat we willen dat elke therapeut zijn eigen unieke kwaliteiten toevoegt aan het gebruik van Mirroring Hands, moedigen we je aan om alles te leren wat jou interesseert. We willen echt dat je je door je interesse laat leiden. We raden je ook aan om feedback te verzamelen door middel van supervisie en je cliënten te bevragen over wat goed voor hen werkte.<sup>10</sup> We bespreken in dit boek diverse varianten van Mirroring Hands en enkele van onze casusvoorbeelden. We zullen daarbij aangeven hoe je feedback van cliënten kunt krijgen en daarmee de effectiviteit van de therapie kunt evalueren. We hopen dat dit je als therapeut het vertrouwen geeft om je vermogens te laten stromen. Uiteindelijk is dat de reden dat cliënten jou opzoeken en je deelgenoot maken van hun ervaringen!

## Waar beginnen we?

Het is niet ongebruikelijk om een boek te beginnen met een historische reflectie en -evaluatie. In die traditie beschrijven we in ons eerste hoofdstuk de geschiedenis van *Mirroring Hands* en hoe de benadering voortkwam uit psychotherapie, therapeutische hypnose en Ernest Rossi's jaren met Milton H. Erickson. Wat wel ongebruikelijk is, is dat we toegang hebben tot een centrale speler in die geschiedenis. Hoofdstuk 1 bevat een interview, eigenlijk een gewoon gesprek, van Richard Hill met Ernest Rossi. In dit gesprek komt nooit eerder onthulde informatie naar boven en worden enkele reguliere denkwijzen in de psychotherapie ter discussie gesteld. Ook bespreken we onze persoonlijke benadering van welzijn en gezondheid.

In dat gesprek gaat het eerst om de uitdaging die wordt aangepakt in Hoofdstuk 2, denken IN de systemen van het leven. We beginnen onze verkenning met een frisse blik op onze manier van denken. We hebben van oudsher een onderwijssysteem dat is gebaseerd op logica en oorzaak-gevolgdenken, maar de realiteit van de wereld waarin we leven is anders. Dit hoofdstuk verkent de wonderen en ogenschijnlijk mysterieuze processen die te maken hebben met systemen, complexiteit en chaos. De complexiteitstheorie verklaart, simpel gezegd, wat er gebeurt wanneer veel dingen met elkaar interacteren, integreren en resultaten produceren. De meeste mensen snappen dat we op elk willekeurig moment blootstaan aan allerlei invloeden en dat het moeilijk is om precies te weten wat er gaat gebeuren. Het zou mooi zijn als het zo eenvoudig was dat er telkens één oorzaak en één voorspelbaar resultaat was, maar onze levenservaring laat ons zien dat veel situaties vrij onvoorspelbaar zijn.

In het nieuwste hersenonderzoek dat plaatsvindt als onderdeel van het Brain Initiative, in 2013 in de Verenigde Staten gelanceerd door president Obama, worden de hersenen niet langer gezien als aparte componenten met aparte functies, maar als een complex systeem dat zich voortdurend aanpast en verandert, als functie van een energie- en informatiestroom.<sup>11</sup> Tijdens het lezen van dit boek zul je zien dat we een verschuiving proberen te creëren in de manier waarop we, als therapeut, geleerd hebben te denken. In plaats van de therapeut te zijn die zich *buiten* het systeem van de cliënt bevindt en die interventies toepast om een oplossing te creëren, zullen we je laten zien hoe je iemand kunt zijn die samen met de cliënt *in* een therapeutisch systeem stapt. We laten zien hoe het *in het systeem zijn* (in plaats van *het werken aan het systeem*) zorgt voor een heel andere betrokkenheid bij de cliënt. De therapeut wordt dan vanzelf *responsief* naar de cliënt toe. De cliënt hoeft de therapeut niet meer te volgen, maar wordt het centrum van het therapeutische proces, de bron van de therapeutische verandering.<sup>12</sup>

## Een kader voor alle therapievormen?

Hoewel we hechten aan concepten en principes die wetenschappelijk onderbouwd zijn, presenteren we de theoretische hoofdstukken van het boek niet als droge, academische kost. We zullen die facetten verkennen die relevant zijn voor elke vorm van psychotherapie. We hopen dat je zult ontdekken dat je het kader en de beginselen van *Mirroring Hands* die we hier uiteenzetten overal kunt toepassen, zowel professioneel als privé. Deze hoofdstukken laten zien hoe systemen functioneren, hoe ze zichzelf organiseren en hoe wij – als therapeuten, cliënten of privépersonen – op een comfortabele en creatieve manier aan het proces kunnen deelnemen. We proberen het denken te verschuiven van het bewust controleren of domineren, naar het omarmen van een staat van betrokkenheid bij onze natuurlijke kwaliteiten. Dan is er geen controle meer nodig en kunnen we deelnemen aan de creatieve integratie van ons hele systeem. We gaan ervan uit dat dominantie en controle de therapie juist minder effectief maken en het proces bemoeilijken, voor zowel therapeut als cliënt.<sup>13</sup> Nogmaals, we zijn ons er terdege van bewust dat het soms noodzakelijk is om pragmatisch, sturend en zelfs dominant te zijn, maar dat is dan geen therapie. Dit wordt meestal ingezet om cliënten of hun situatie te stabiliseren, voordat de therapie kan beginnen. Dit boek richt zich grotendeels op

situaties waarin de cliënt al ontvankelijk is voor therapie. Niettemin kun je de kennis over onze natuurlijke ritmes en cycli toepassen op de meest moeilijke gevallen. Je kunt de toepassing ervan verder uitbreiden bij het verkennen van de onderliggende bestanddelen van *nieuwsgierigheid* (wat deze activeert of juist dempt) in Hoofdstuk 9. In Hoofdstuk 5 leggen we uit wat we bedoelen met natuurlijke ritmes en cycli. We plaatsen psychotherapie hiermee in de context van dat wat volkomen natuurlijk is, in ons, in de wereld om ons heen en in de manier waarop wij daarin functioneren.

## Is er meer?

Onze inleidende verkenning is nog niet afgerond. Iedereen die Mirroring Hands ooit heeft ervaren, heeft gemerkt dat er een energetische verandering optreedt in de handen.

De vraag is: is dit iets wat de proefpersoon zich alleen inbeeldt, of gebeurt er echt iets? In Hoofdstuk 14, Onderzoek en Experimenten, kijken we naar het onderzoek van Leonard Ravitz (psychiater en student van Milton Erickson) en onze huidige aanvullingen daarop. Deze fascinerende metingen tonen een grafische weergave, in realtime, van het spanningsverloop (in millivolt) in de linker- en rechterhand. De opnames laten niet alleen de energetische veranderingen zien, maar tonen ook het verschil tussen de linker- en rechterkant. Met de vaststelling dat dit energetische processen zijn die zich op het niveau van microdeeltjes voordoen, hebben we de deur geopend naar de quantumveldentheorie. We voelen ons verplicht om op zijn minst een schets te geven van dit fascinerende gebied en misschien je nieuwsgierigheid te prikkelen om er elders meer over te lezen. In Hoofdstuk 15 verkennen we de quantumwereld en speculeren we over wat de toekomst op dat gebied voor ons in petto heeft. Tot slot hebben we de harde wetenschap bewaard voor twee speciale papers, toegevoegd als appendices, waarin je zo diep kunt duiken als je zelf wilt.

## De creatieve groeizone

We sluiten deze inleiding af zoals we zijn begonnen, met een persoonlijke noot van Richard Hill:

Naast het grote geluk en voorrecht om gecoacht te worden door Ernest Rossi, gaat het erom waar de ervaring me brengt – hoe ik verander en waarin ik groei. Dit boek is een uiting van alles wat de verkenning van nieuwe ideeën en technieken met Ernest Rossi gedurende het afgelopen decennium heeft opgeleverd. Er werd absoluut iets in gang gezet op die veelbelovende dag in december 2005, maar de verantwoordelijkheid voor mijn verdere ontwikkeling lag volledig bij mij. Het was mijn taak om effectieve en productieve groei te creëren in het spannendste gebied van mijn wezen – mijn groeizone (growing edge).<sup>14</sup>

De groeizone ligt bij de grens van de ruimte die je kent, je vertrouwde vermogens, je comfortzone. Bij je groeizone stap je in een creatieve ruimte waarin alles nieuw is en onbekend. Als je je groeizone betreedt, is dat geen breuk met of ontkoppeling van wie en wat je bent. Het is precies zoals het klinkt, een punt van groei. Je blijft altijd verbonden met alles wat je bent. Dit avontuur gaat over groei in een ruimte waarin je meer kunt worden – meer dan je nu bent. Ik (RH) ontwikkel me nog steeds in mijn groeizone en Ernest Rossi vertelt me dat hij, zelfs al is hij midden tachtig, ook nog steeds blijft groeien. De creatieve groeizone kan ook een moeilijke plek zijn om je in te bevinden, omdat je op jezelf bent aangewezen. Zelfs wanneer je op allerlei manieren wordt gesteund, gestimuleerd en aangemoedigd, je bevindt je in een onbekende ruimte. Je persoonlijke, unieke uitdrukking van je leerervaringen en de integratie hiervan in je dagelijks leven: dat is jouw ontwikkeling in je groeizone. Elk therapeutisch proces of protocol is een uitdrukking van iemands beweging in zijn of haar creatieve groeizone. Hoewel sommige methoden of technieken misschien aardig aansluiten, is er geen enkele die perfect bij jou past. Elke techniek is immers ooit gemaakt voor de groeizone van iemand anders. Dit is de reden dat Ericksoniaanse psychotherapie zo moeilijk te



reproducen is, de enige perfecte beoefenaar was Erickson zelf. We moeten allemaal onze eigen beste vorm en uitdrukking vinden om natuurlijk, comfortabel en vrij te zijn tijdens de uitoefening van ons werk. We zijn oprecht benieuwd wat jij met onze woorden en ideeën zult gaan doen. Hoe zal dit boek je aanmoedigen of inspireren om je groeizone te verkennen? Wat ga je creëren? Het kan iets heel kleins zijn, of misschien maak je wel een radicale omslag. Hoofdstuk 9 ontstond vanuit ervaringen in de jaren die Richard Hill met Ernest Rossi doorbracht, maar ook vanuit zijn eigen leven. Wat zegt dit jou? Wat denk jij dat er in jouw groeizone kan ontstaan? Met dit boek laten we zien hoe wij ons groeiproces hebben doorlopen, zodat je kunt verkennen hoe jij dit wilt gaan doen.

▮ *'De mens ontdekt geen nieuw land als hij er niet mee instemt de kust voor lange tijd uit het oog te verliezen.'*

*André Gide, Les faux-monnayeurs [De Valsemunterij] (1925)*

Aan het punt waar we nu zijn beland, ging een lange reis vooraf en het is logisch om te kijken naar de ontstaansgeschiedenis en ontwikkeling ervan. We beginnen daarom met een historisch overzicht en we kunnen daarvoor putten uit de bron zelf: Ernest Rossi. Laten we hem vragen hoe het allemaal begon.