

METAFOREN IN HYPNOSE

Taal die de onbewuste geest bereikt

Van machteloosheid naar kansen, vertrouwen in onzekere tijden

8 & 9 september 2026 | Antwerpen, Wilrijk – Campus Drie Eiken



Kathy Vereecken

Klinisch Psychologe, Hypnosedeskundige VHYP

Inleiding



Wat is hypnose?

- Een toestand van gefocuste aandacht en verhoogde ontvankelijkheid voor suggestie.
- De kritische, analyserende laag van de geest staat tijdelijk op de achtergrond.
- Dit maakt de weg vrij naar het onbewuste, waar gewoontes en overtuigingen zitten.



Waarom taal centraal staat

- Woorden zijn het belangrijkste gereedschap van de hypnotherapeut.
- De juiste taal kan ontspannen, richten, en verandering activeren.
- Metaforen zijn daarbij een van de krachtigste vormen van taal.

Wat is een metafoor?

een vorm van beeldspraak waarbij je iets figuurlijk omschrijft door het te vergelijken met iets anders

Directe instructie

“Je moet rustiger worden.”

- Spreekt het bewuste, kritische verstand aan.
- Kan weerstand of tegendruk oproepen.
- Weinig ruimte voor eigen beleving.

Metafoor

“Soms is een meer het rustigst vlak onder het oppervlak.”

- Spreekt het associatieve, onbewuste deel aan.
- Omzeilt kritische weerstand.
- Cliënt vult zelf de betekenis in — persoonlijker en krachtiger.

Wanneer is iets een metafoor?

Je beschrijft het ene ding in termen van het andere — letterlijk onwaar, maar associatief kloppend



Metafoor vs. vergelijking

Vergelijking: gebruikt 'als/zoals'

“Haar woorden waren als messen.”

Metafoor: laat dat woordje weg

“Haar woorden waren messen.”

Zonder de tussenstap voelt de metafoor directer en krachtiger aan: de twee dingen versmelten.



Wanneer werkt ze goed?

- Er is een onderliggende gelijkenis die de luisteraar zelf kan invullen.
- Ze roept een beeld of gevoel op, geen letterlijk feit.
- Ze laat ruimte voor interpretatie — precies waarom ze zo goed werkt in hypnose.

Impliciete metafoor: *“Zijn hart was ijs.”*

Uitgebreide metafoor: volgehouden doorheen een heel verhaal (zoals de reismetafoor).

Dode metafoor: zo ingeburgerd dat we ze niet meer als beeldspraak herkennen (“tafelpoot”).

Waarom metaforen werken



Omzeilen van weerstand

Het kritische bewustzijn herkent geen directe opdracht en houdt de deur open.



Associatief denken

Beelden en verhalen activeren netwerken van betekenis, niet alleen logica.



Ruimte voor eigen invulling

De cliënt vult de metafoor zelf in — persoonlijker dan elke letterlijke uitleg.

Soorten metaforen & technieken



Directe metafoor

Eén verhaal met een duidelijke parallel naar de situatie van de cliënt — makkelijk te volgen.



Ingebedde metafoor (Ericksoniaans)

Een verhaal-in-een-verhaal; meerdere lagen tegelijk, waardoor het bewuste verstand afgeleid raakt.



Symbolische metaforen

Klassieke beelden zoals een reis, een tuin, een rivier of een huis — universeel herkenbaar.

Voorbeeld: de reismetafoor

Voor thema 'loslaten en verandering'



“Stel je een reiziger voor die al lang op hetzelfde pad loopt. Op een dag ziet ze een zijpad, bedekt met bladeren, bijna onzichtbaar. Ze twijfelt, want het oude pad is vertrouwd. Maar iets in haar weet dat dit zijpad ergens anders naartoe leidt. Ze zet een stap. Dan nog een. En met elke stap wordt het oude pad kleiner in de verte — niet verdwenen, gewoon niet meer nodig.”

Praktische toepassing



Hoe kies je een metafoor?

- Sluit aan bij de leefwereld en interesses van de cliënt.
- Gebruik zintuiglijke taal: zien, horen, voelen.
- Laat het einde open genoeg voor eigen interpretatie.
- Bouw rustig op — hypnose heeft geen haast nodig.



Valkuilen

- Te ingewikkelde of literaire metaforen — die vragen juist bewuste inspanning.
- Metaforen die niet aansluiten bij de belevingswereld van de cliënt.
- Te snel een 'moraal' toevoegen — laat het onbewuste zelf de betekenis vinden.

Cläntmetaforen oppikken

Clänten gebruiken vaak onbewust hun eigen metafoortaal — bv. “ik heb steken in mijn hart”



Veelvoorkomende voorbeelden

“Steken in mijn hart” — gebroken vertrouwen, onderdrukt verdriet

“Het zit op mijn maag” — iets onverwerkt, niet “verteerd”

“Ik loop tegen een muur aan” — vastzitten, geen uitweg zien

“Een brok in mijn keel” — ingehouden emotie

“Ik ben mezelf kwijt” — verlies van identiteit of richting



Wat je ermee doet

Oppikken, niet interpreteren: “vertel eens meer over die steken”, geen “dus je voelt je verraden”.

Laat de cliënt zelf uitbreiden: “als die steken een vorm hadden, welke vorm zouden ze hebben?”

Gebruik het als kompas voor de sessie: bij “tegen een muur aanlopen”, verken in trance die muur — zonder ooit te benoemen wat ze “betekent”.

Spiegel de taal in je suggesties: bij “verdrinken”, weef later “drijven” en “weer kunnen ademen” in.

Ook gebruiken door hun bij hun lichaam te laten blijven zonder formele (hypnotische) inductie

Metafoorvoorbeelden voor in de praktijk

Gegroepeerd per therapeutisch doel



Ontspanning & verdieping

“Je zakt weg zoals een blad langzaam naar de bodem van een vijver zweeft.”



Verandering & groei

“Een boom groeit niet door te trekken aan zijn takken, maar door geduldig wortel te schieten.”



Loslaten

“De herfstboom houdt zijn bladeren niet vast — hij laat los, wetend dat het voorjaar terugkomt.”



Veiligheid & vertrouwen

“Je bent als een huis met een stevige fundering — de storm buiten verandert niets aan wat er vanbinnen stevig staat.”



Zelfvertrouwen & innerlijke kracht

“Diep in jou zit een kern, zoals de kern van een oude eik — die buigt in de wind, maar breekt niet.”

Metaforen uit kindertaal

Sluiten vaak makkelijker aan — ook bij volwassenen — omdat ze het speelse, niet-kritische deel aanspreken



Ontspanning & verdieping

“Je wordt zo zwaar en slaperig als een teddybeer die net is neergelegd in bed.”



Veiligheid & vertrouwen

“Je hebt een onzichtbare superheldenmantel aan, die je beschermt zonder dat iemand hem kan zien.”



Moed & verandering

“Een raket moet eerst heel de kracht verzamelen voor hij omhoog kan schieten.”



Loslaten & bang zijn

“Je mag de nare gedachte in een ballon stoppen en die gewoon laten wegvliegen in de lucht.”



Eigen kracht

“Diep vanbinnen heb je een klein vonkje magie, net als in de verhalen — het is er altijd.”

Metaforen voor adolescenten

Sluiten aan bij identiteit, groepsdruk en autonomie — thema's die op deze leeftijd centraal staan



Identiteit & zelfbeeld

“Je bent nog een foto die aan het ontwikkelen is — de kleuren worden pas later helemaal scherp.”



Sociale druk & erbij horen

“Niet elke plant groeit goed in dezelfde border — sommige bloeien pas op een andere plek.”



Autonomie & grenzen

*“Een fietser heeft trainingswielen nodig, tot op een dag niet meer — dat moment kies je niet, dat voel je gewoon.”
Leren rijden met auto, eigen weg rijden,*



Onzekerheid over de toekomst

“Je hoeft nog niet te weten waar het pad naartoe leidt, je hoeft alleen de volgende stap te zetten.”



Veerkracht

*“Net als in een game: een level dat niet lukt de eerste keer, is geen game over — het is gewoon nog een poging.”
Rijden : ook als je eens ergens tegen rijdt, kan je verder rijden en ervan leren*

Metaforen per fase van traumatherapie

Elke fase vraagt een andere metafoor, passend bij het doel van die fase

1. Veiligheid & stabilisatie

Doel: een stevige basis en controle opbouwen

Het anker: eerst het anker checken en de haven in kaart brengen, vóór de storm.

Stevige fundering: eerst muren en dak, pas daarna wat er binnenin gebeurt.

De rugzak: hulpmiddelen inpakken vóór je op reis gaat.

2. Verwerking & rouw

Doel: gecontroleerd toenadering zoeken, met titratie

De container: iets veilig weleggen, in eigen tempo weer opnemen.

Kamer opruimen: niet alles tegelijk, kast per kast, met pauzes.

Stapstenen: de rivier oversteken van steen tot steen, eigen tempo.

3. Herverbinding & integratie

Doel: het verleden een plaats geven, weer verbinden

Het litteken: geheeld, zichtbaar gebleven, maakt deel uit van wie je bent.

Rivier stroomt verder: na de storm vindt het water zijn weg weer, kalmer.

Terugkeer reiziger: niet naar hetzelfde punt, maar een nieuw thuis.

Metaforen bij trauma

Extra zorgvuldigheid: afstand creëren, niet confronteren



Titratie via de metafoor

Een 'deur op een kier' die de cliënt zelf verder kan openen of sluiten — controle over hoeveel wordt blootgelegd.



Container-metaforen

Een kist, kluis of doos waarin iets veilig bewaard kan worden tot de cliënt er klaar voor is.



Observator-perspectief

Naar de gebeurtenis kijken 'als een film' of 'foto van een afstand' — voorkomt herbeleving vanuit het lichaam.



Hulpbron vóór integratie

Eerst een veilige plek of beschermende gids verankeren, vóór er aan het trauma zelf wordt geraakt.

Voorbeeld: de containermetafoor

Veilig erkennen, zonder meteen volledig te verwerken



“Stel je een oude, sterke kist voor, met een stevig slot. Je mag er nu alvast één ding in leggen dat nog te zwaar is om vast te houden — je legt het er voorzichtig in, sluit het deksel, en draait het slot dicht. De kist blijft veilig op zijn plek, precies zo lang als jij nodig hebt. En wanneer jij ooit klaar bent om het deksel weer op een kier te zetten, is dat helemaal aan jou.”



Belangrijk: de metafoor bevat altijd een uitweg of pauzeknop — nooit een verplichting om door te gaan.

Samenvatting



Metaforen bereiken het onbewuste waar directe instructies vastlopen.



Directe, ingebedde en symbolische metaforen bieden elk een andere ingang.



Een goede metafoor sluit aan bij de cliënt en laat ruimte voor eigen betekenis. Het laat toe om moeilijke onderwerpen op een symboolniveau te bekijken.