

# Boeken

## Veerkracht voor veertigplus

Ontdek het vermogen van je onbewuste

Marie Klaren

Uitgeverij Gopher, Amsterdam 2016, ISBN: 9789051799477



In december 2016 verschijnt een mooi geschreven boek van Marie Klaren. Dat vervult mij met trots, omdat Klaren evenals mijzelf een oud-studente is van Academie Hypnos. Haar afstudeerproject vormt de basis voor dit boek.

De cover is fraai vormgegeven met een labyrint gelegd van stenen en een zon die de horizon laat kleuren in paars, oranje en geel. Thema van dit boek is de middenjaren van de levensweg waar veertigplussers zich bevinden. Ieder op zijn eigen manier, maar wel op een moment waarop zij zijn vastgelopen. Klaren beschrijft, als onderdeel van haar onderzoek, het proces van vijf cliënten die zij behandeld heeft, twee mannen en drie vrouwen.

Het boek is zeer helder geschreven en heeft een duidelijke opbouw. Het bestaat uit een in-, en uitleiding en drie hoofdstukken. Een literatuurlijst en drie bijlagen: visualisatie met ik-versterking 'Een ontmoeting op mijn levenspad'; als voorbereiding op labyrintwerk de meditatie: 'Labyrint op weg naar de kern' en als laatste de oefening: een afbeelding van een labyrint 'Labyrintwerk met vingerlabyrint'.

Allereerst vraag ik mij af wat de doelgroep is, welke veertigplusser doe je dit boek cadeau of wie is de geïnteresseerde lezer? Een leek, een hulpverlener, is het interessant voor hypnotherapeuten? De doelgroep lijkt groot, maar is dat ook zo? Ik denk dat een geïnteresseerde leek die met levensvragen kampt of vastloopt in zijn werk of relatie veel aan dit boek kan hebben. Het theoretisch kader met namen als Houben; Hoogendijk en Jung is voor veel mensen goed te volgen. Voor hulpverleners in het algemeen en geïnteresseerden wordt het vak hypnotherapie mooi uitgewerkt.

Hypnotherapeuten zelf kunnen zien hoe een collega met deze cliënten werkt en kunnen het proces van deze mensen op de voet volgen. Het is ook leerzaam om onder andere over levenslooppsychologie, onderzoek naar de ouder wordende mens en over de taken voor de tweede levenshelft te lezen.

Ten gunste van je eigen cliënten maar ook als verrijking van je eigen persoonlijke proces als mens.

Hoofdstuk 2 *Onbewuste vermogens ontdekken*, geeft duidelijk weer wat je met het onbewuste kunt doen en er wordt uitgelegd wat de opbouw van het programma is en welke hypnotherapeutische methoden er gebruikt worden in dit onderzoek.

Ook het labyrint wordt door Klaren toegelicht. De geschiedenis en de betekenis. Alleen mis ik een beeld bij het fysieke labyrint wat Klaren gebruikt heeft tijdens de laatste sessie met de cliënten. Van welk materiaal was dat labyrint gemaakt en was dat binnen of buiten?

In Hoofdstuk 3 *Verhalen uit de praktijk* worden de sessies beschreven van de vijf cliënten, ingebed in het theoretisch kader. Het is een uitgebalanceerd programma. In de intake staat een levensschets van de cliënt waarbij de hulpvraag en het doel in de therapie wordt uitgevraagd. Dan volgt een visualisatie om kennis te maken met trance en hypnotherapie. Sessie twee bestaat uit werken met deelpersoonlijkheden op stoelen; de derde sessie Sociaal Panorama; de vierde sessie Tijdlijntherapie en ten slotte integratie en actie met labyrintwerk. Evaluatie van het proces wordt tekens mooi omschreven.

Ten slotte schrijft Klare in haar uitleiding: 'Op de drempel van de tweede levenshelft gaat het erom dat we naar binnen keren om ons opnieuw te verbinden met onze wezenlijke waarden, diepe verlangens en vergeten kwaliteiten.'

Dat is zeker gelukt met deze vijf cliënten. Hypnotherapie is daarbij een krachtige behandelvorm gebleken. En daarmee heeft Klaren een boek geschreven wat een regelrechte reclame vormt voor het vak voor het grote publiek.

### Over de auteur

Marie Klaren is oorspronkelijk pedagoog met als specialisatie leren en ontwikkelen van volwassenen. Zij heeft na een loopbaan in hoger onderwijs, zorg en overheid een zelfstandige praktijk voor individuele coaching en hypnotherapie genaamd Hypnova. Zij geeft lezingen en workshops en is werkzaam als docent bij Academie Hypnos. Ze is NLP master en hypnotherapeut.