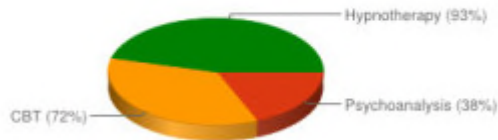


Effectiviteit van hypnose

Alfred A. Barrios, Ph.D. onderzocht de effecten van een aantal therapievormen (gepubliceerd in o.a. *Psychotherapy Magazine* (Volume 7, Number 1) waaronder Hypnotherapie. In zijn onderzoek kwam het volgende naar voren over het resultaat.

Average Success Rate



- **Hypnotherapie: 93% resultaat na 6 sessies**
- **Cognitieve Gedragstherapie (CBT) : 72% resultaat na 22 sessies**
- **Psychoanalyse: 38% resultaat na 600 sessies**

Recent klinisch bewijs staat lijnrecht tegenover de kritiek en misvattingen rondom hypnotherapie. Op basis van recente studies wordt geconcludeerd dat “het voornaamste gebruik van hypnose NIET gebaseerd is op het verwijderen van directe symptomen. Evenmin wordt het gebruikt om patronen alleen maar open te leggen. De huidige trend is om hypnose te gebruiken om negatieve houdingen te verwijderen zoals angsten, onaangepast gedrag en negatieve zelfbeelden die juist ten **grondslag liggen aan de symptomen**”.

(bronnen: [psycnet](#), [innerworkings](#))