

'Ik kom op een plek waar je zelf niet bij kunt'

Hypnotherapie herprogrammeert jouw 'software'

Het grappigste was wel, vertelt hypnotherapeut Marly Mertens, hoe ze vorig jaar een directeur van een grote onderneming vis leerde eten.

„Hij lustte geen vis, maar wilde het wel graag eten”, zegt Mertens. „Hij moet als ceo vaak met klanten uit eten. Toen heb ik wel even moeten nadenken hoe ik dat ging aanpakken.” Het leidde ertoe dat de Naardense therapeut voordat ze de man onder hypnose bracht twee bordjes met zalm en tonijn in haar spreekkamer verstopte. „Ik besloot: ik ga hem gewoon vis laten eten.”

Toen de directeur eenmaal in trance was, visualiseerde Mertens hem in een restaurant en kwam het eerste bord tevoorschijn. „Ik zei: Ik tel tot drie en dan open je je ogen en toen schoof ik zo een hapje vis bij hem naar binnen. Eerst kokhalsde hij, toen begon hij te kauwen, minutenlang. Daarna heb ik hem naar een ander restaurant laten gaan. Daar ging het al veel makkelijker.”

Stem

„Na de sessie vertelde hij me dat hij eerst een stem hoorde die 'nee' zei, en daarna een andere die hem zei, 'ja, want het is gezond'. Later heeft hij me nog gemaïld en vertelde hij dat hij sindsdien al drie keer vis had gegeten.”

Als het zo in zijn werk gaat, zou je dus ook iemand levende krekels kunnen laten opeten. „Nee”, klinkt het dan stellig. „Deze man wilde

echt vis eten, hè? Je kunt iemand in hypnose niet iets laten doen wat diegene niet wil. Dat heet de kritische factor. Wat niet goed voelt voor jou, doe je niet. Ik zou ook nooit je pincode afhandig kunnen maken. Dat is een fabeltje.”

Daarbij: „Bij showhypnose is de een ethischer dan de ander, maar iemand levende dieren proberen te laten eten, dat is echt over de rand. Bah. Heel platvloers. Gelukkig ken ik niemand die zo werkt.”

Fascinatie

Marly Mertens is als erkend en geregistreerd hypnotherapeut aangesloten bij de Hypnose Vereniging Nederland (HVNL), een van de beroepsverenigingen in haar vakgebied. Een fascinatie als kind en een baan als paardrijdinstricte maakten dat Mertens sinds 2015 haar eigen praktijk in het Gooi heeft. Waar ze cliënten van het roken afhelpt, vervelende gewoonten en (dwang)stoornissen afdrukt, maar ze ook hun angsten kan laten overwinnen.

„Op de manege in Laren kreeg ik veel te maken met angstige ruiters. Ik zocht naar een manier om mensen wat sterker, zelfverzekerder op het paard te krijgen. Ik las in een vaktijdschrift over hypnose voor ruiters. Toen ik 14 jaar was, het was

in de Rasta Rostelli-tijd, kwam er een hypnotiseur bij ons op school. Ik ga echt niet dat podium op, dacht ik. Hij zei eerst: in de zaal kun je ook gewoon meedoen. Toen hij daarna zei dat wie naar het podium wilde, dat nu kon doen, wist ik niet hoe snel ik erheen moest.”

„En daar”, vervolgt Mertens, „was ik een dirigent van een enorm symfonieorkest. Ik zag mijn lachende medescholieren wel in de zaal, maar dacht alleen maar: Wow, wat is dit geweldig. Ik was direct gefascineerd door het fenomeen.”

In haar spreekkamer geen Rostelli-show. „Een show is amusement en, mits respectvol, grappig. Ik heb een ander doel. Ik breng mensen onder hypnose om ze te helpen.”

„Wat ik doe, is je bewustzijn opzijzetten en contact met je onderbewustzijn maken. Daar waar je emoties, je overtuigingen, je houdingen, gewoontes en belemmeringen zitten. Dat onderbewustzijn moet je zien als een harde schijf van jouw functioneren. De meeste programma's op die schijf werken prima, maar soms zit iets fout, iets wat niet goed voor jou is. Wat ik doe: ik reset dat programma. Ik kom op een plek waar je zelf niet bij komt. Je wordt meegezogen in mijn stem. Geluiden van buiten filter ik weg.”

Controle

„Dat je op zo'n moment de controle verliest, is een misvatting. Als je uit hypnose komt, kun je het gewoon navertellen. En je kunt altijd zelf de hypnose doorbreken, opstaan en naar buiten lopen als je

dat wilt. Je moet alleen wel open staan voor hypnose. Als jij niet in hypnose wilt, lukt het niet. Dat is trekken aan een dood paard.”

De therapeut wijst erop dat we zelf ook regelmatig in een hypnotische trance zijn, zonder dat we dat doorhebben. Als je tv kijkt bijvoorbeeld en er tegen je wordt aangepropt (maar jij helemaal niets hoort). Of in de auto (Huh? Ben ik hier al?). „Dan ben je even op de automatische piloot gegaan.” Trance, meditatie, hypnose, ze liggen in elkaars verlengde, geeft Mertens aan.

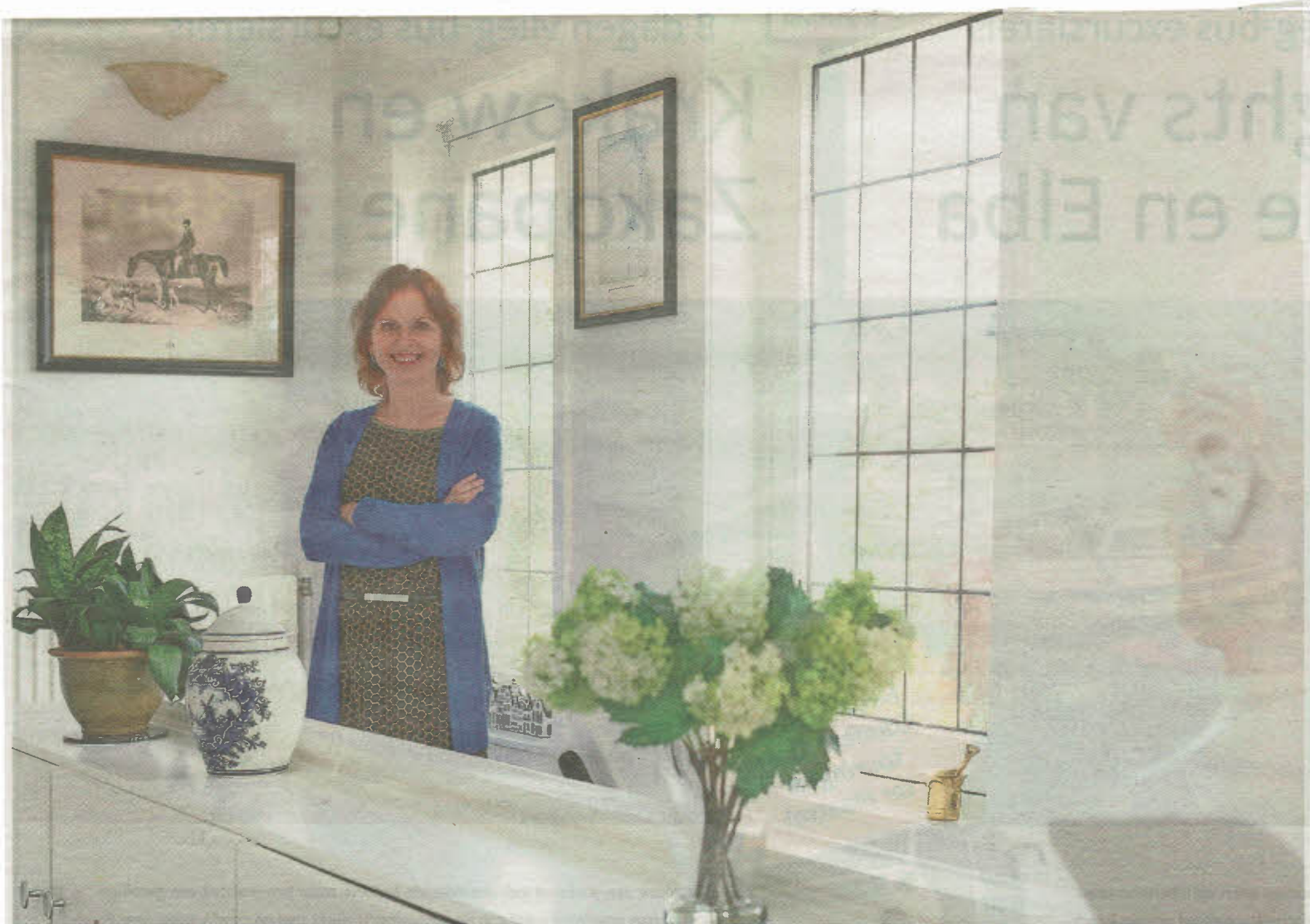
Hypnotherapie is (dus) ook niet gevaarlijk. Eén keer maakte Mertens mee dat een cliënt even wilde 'uitstappen'. „Ze kwam voor paniekaanvallen. Ja, ze vond het dus heel spannend om bij mij te zitten. Even kwam die paniek er ook helemaal uit. Ik heb haar weer tot rust gebracht. Vanaf dat moment is het stukken beter gegaan met haar.”

„Sommigen ervaren hypnose echt als een complete lichamelijke sensatie. De bloeddruk zakt, je hartslag gaat omlaag. Tijd vervormt. Eén uur hypnose staat gelijk aan acht uur slaap. En kinderen zijn er heel ontvankelijk voor, vanwege hun levendige fantasie.”

Gedragstherapie

Er zijn raakvlakken met regressie- of (cognitieve) gedragstherapie bij de psychotherapeut of psycholoog. Maar dat kunnen heel lange trajecten zijn, terwijl hypnose 'direct naar de kern van het probleem gaat'.

„Hypnotherapie kan helpen bij emotie-eten, bij burn-outs, compulsief gedrag. Doorgaans ben je



Marly Mertens: 'Ik kom op een plek waar je zelf niet bij kunt'.

FOTO STUDIO KASTERMANS/DANIËLLE VAN COEVORDEN

wel na een, twee, soms drie sessies klaar", legt de therapeut uit. „Als een angst heel diep zit of het zelfbeeld heel laag is, duurt het meestal wat langer. Dan ga ik soms ook terug naar het verleden. Wat is daar gebeurd dat je je nu zo voelt? Of: wat moet je weg eten? Welke leegte moet je vullen?"

Voor hypnotherapie geldt geen medische erkenning. Het valt onder de alternatieve geneeswijzen. „Er is nog werk aan de winkel", meldt Mertens. „Ons werk wordt nog onvoldoende erkend. Mensen kunnen rare ideeën hebben over hypnose, terwijl deze therapie in Amerika echt groot is. En wordt in de medische wereld meer en meer gebruikt."

Tijdens haar opleiding was een medecursist gipsmeester in een

ziekenhuis. Hij was door zijn werkgever gestuurd. „Van de stress verstijfd mensen, waardoor hij zijn werk niet goed kon doen. Nu kan hij deze patiënten eerst in hypnose zetten." Mertens weet dat er tandartsen zijn die ook zo werken.

Coma

Chirurgijn James Esdaile slaagde er in de negentiende eeuw zelfs in om mensen in zo'n diepe trance te krijgen dat ze in een natuurlijke coma raakten. Dat was voor de uitvinding van anesthesie (chloroform en de latere middelen). Zo kon hij honderden mensen pijnloos opereren, tot amputaties aan toe.

Mertens kan goede resultaten overleggen. „Ik heb geen honderd

procent slagingspercentage. Wie wel? Dat zou natuurlijk fantastisch zijn. Gelukkig werkt mijn aanpak bij de meesten wel. Ik krijg eigenlijk bijna al mijn cliënten via via. Dat zegt wel iets. En ik ben ook niet bang om te zeggen: misschien is een andere vorm van therapie verstandiger. Niet iedere vorm van therapie is geschikt voor iedereen."

Roken

Acht op de tien mensen die bij haar komen om bijvoorbeeld met hypnotherapie van het roken af te komen, slaagt in dat voornemen, claimt de Gooise. Meestal zijn twee sessies afdoende. De kosten worden doorgaans niet door een verzekeraar vergoed.

„Een sessie bij mij kost 110 euro, inclusief intake. Als je ziet hoe

duur sigaretten tegenwoordig zijn: je hebt het zo terugverdiend."

„Wat ik doe, is eerst bespreken wat een sigaret voor jou betekent. Welke associaties jij hebt bij het roken. Een moment van gezelligheid of een vast moment van de dag. Stress. Ontspanning. Dat denk je dus allemaal, maar het is onzin."

Roken is een geprogrammeerde gewoonte. „Alle associaties die je hebt met het roken, haal ik in hypnose weg. Ik maak van jou een niet-roker. Ik ben zelf ooit cold turkey gestopt. Dat was een ding hoor. Ik had het echt moeilijk. Als ik toen wist dat het met hypnotherapie had gekund, had ik het zeker gedaan. Dan was het nooit zo'n gevecht geworden."

Robbert Minkhorst