

INNERLIJKE RESET

Nadat Marly op haar zestiende voor het eerst in aanraking kwam met showhypnose, is het haar altijd bijgebleven. Destijds werd ze uit het publiek gevraagd en de hypnotiseur liet haar vloeiend Chinees praten, althans, dat dacht ze. Jaren later kwam ze op internet iets tegen over hypnose voor angstige ruiters. Nu is ze hypnotherapeut. „Het gaat om een innerlijke reset in je onderbewustzijn. Maar je verliest nooit de controle.”



Thuis hypnotiseren

Die ene speciale stoel, het uitzicht, je werkplek of dat schuurtje. Wat maakt dat jij je thuis voelt? Waar ben jij 'lekker thuis'? Die vraag legt Vrij vandaag voor aan **Marly Mertens**. Thuis in Naarden heeft zij haar eigen hypnotherapieruimte.

Op haar zestiende deed ze mee aan een showhypnose van een hypnotiseur op de middelbare school. Terwijl Marly op het podium stond en een aula vol leerlingen haar toekeek, sprak ze plots vloeiend Chinees en was ze dirigent van een orkest. Althans, op dat moment geloofde ze dat oprecht. Het was haar eerste ervaringen met hypnose. Niet wetende dat ze jaren later hypnotherapeut zou worden en in haar eigen huis daar een eigen ruimte voor zou hebben.

„Die showhypnose was toen puur entertainment. Hij liet mensen allemaal grappige dingen doen. Ik vond het fantastisch. Toen ik daar stond voelde het in mijn beleving alsof ik echt heel vloeiend Chinees sprak. In de praktijk waren het losse woorden die ik ooit had gehoord. Eigenlijk gaf die hypnotiseur me een nieuwe realiteit. Het mooiste van die avond was dat hij mij vroeg of ik ergens last van had. Ik was een beetje mollig en had te veel gesnoept. Hij zei: 'de komende maanden zul je geen zin hebben in suikers als snoep en cola. Je kunt alles laten staan en zult moeiteloos een paar kilo's afvallen'. Dat gebeurde. Dat was voor mij een hele bijzondere ervaring en dat is mij altijd bijgebleven.”

Zo las Marly tien jaar geleden op internet iets over hypnose voor ruiters. Marly heeft altijd al paardrijles gegeven. Dat deed ze een dag in de week naast haar werk als freelance juridisch vertaler. Ondertussen was ze de deadlines zat en had ze behoefte aan ander werk.

Ze merkte dat ze veel angstige ruiters in haar paardrijles kreeg. Die waren dan eens van een paard gevallen, of het paard ging er vandoor en de ruiter verloor de controle. „Dan is het moeilijk om mensen weer zelfvertrouwen te geven. Ik zocht naar een snelle manier om deze ruiters beter in het zadel te helpen. Toen kwam ik op internet hypnose voor ruiters tegen. Ik dacht: dat moet ik doen, dat is mijn pad.”

Marly volgde een opleiding tot hypnotherapeut. Een carrièreswitch. „Maar wel een leuke switch. Dit is precies wat bij me past. Ieder mens is weer anders en elke sessie is verschillend. Aan de hand van een intakegesprek voel ik aan wat ze nodig heb-

ben. Dat kan van alles zijn. Ook bijvoorbeeld mensen met een laag zelfbeeld. Een hypnose kan een boost geven. Maar het kan ook helpen bij angsten, fobieën of negatieve gewoontes, zoals roken of een ongezond eetpatroon.”

Het draait volgens Marly allemaal om de 'innerlijke reset' in je onderbewustzijn. Ze vergelijkt het met een harde schijf van een computer waarop programma's draaien. Soms draaien er diep van binnen 'programma's' in je onderbewustzijn die niet goed voor je zijn. Door die 'reset' tijdens de hypnose, laat je negatieve gevoelens achter je, legt Marly uit.

Hypnotherapie is volgens Marly geen magie of tovenarij. Niet zoals de showhypnose die Marly ooit ervaarde.

'Een hypnose kan een boost geven. Maar het kan ook helpen bij angsten'

„Het is een fabeltje dat een hypnotherapeut de controle overneemt. Je bent diep ontspannen, supergeconcentreerd en tegelijkertijd staat je onderbewuste open voor positieve suggesties. Ik laat je geen gekke dingen doen.”

Natuurlijk komt Marly ook sceptici tegen. Niet voor iedereen is hypnotherapie de oplossing. Toch ervaart ze in haar hypnoseruimte alle rust die ze nodig heeft. In haar huis voelt ze zich helemaal thuis in haar werk. „Het straalt hier rust uit en toch is het huiselijk. Er hangt kunst en er staat een glas-in-loodlamp en een tussendoos die mijn zoon heeft gemaakt. De kunstwerken zoals werk van Gustav Klimt of landschapsfoto's, gebruik ik ook tijdens de sessies.”

SCAN
VOOR
VIDEO



Waar ben jij lekker thuis?
Mail naar vrij@mediahuis.nl