



Onder Dokters

Abortus, een workshop van KNMG-district Groningen

Thema-avond: 'Hoe overleef ik mijn co-schappen?'

Jubileumsymposium 'Ouder, Wijzer, Beïnvloedbaarder'

De walvisvaart van Bruno van Albada

KNMG en achterban

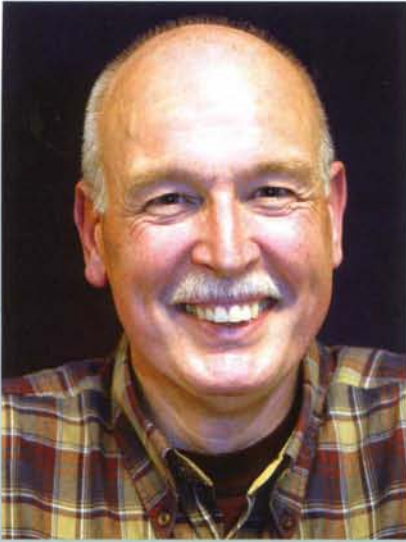
Veilig uitwisselen van elektronische patiëntengegevens

Coachtechniek PMA: vind de antwoorden in jezelf

De huisarts in de toekomst

Een dag uit het leven van een laxerende filosoof

Filosofie in Drenthe



Coachtechniek PMA: vind de antwoorden in jezelf

Jos Govaarts, **coach en bedrijfsarts**

Dat ieder mens herinneringen uit zijn leven opslaat in zijn brein is een algemeen aanvaarde opvatting. Door de komst van de moderne onderzoeksmethoden is het duidelijk geworden waar in ons brein sommige herinneringen worden opgeslagen, of welke gebieden geactiveerd worden als we ons iets herinneren. Herinneringen geven kleur aan ons leven.

Zij doen ons denken aan leuke ervaringen: die leuke juf op school, je eerste vriendje of vriendinnetje, de eerste kus, die lekkere trui van vroeger, de appeltaart van je moeder. Het geeft een goed gevoel en je humeur wordt er beter op. Maar ook vervelende ervaringen beïnvloeden je leven: pesterij op school, het auto-ongeluk, ziekte. Je bent ze niet vergeten en soms denk je eraan. Als je eraan denkt, dan geeft het soms een triest gevoel. Maar het zijn wel je bewuste herinneringen.

Als je een herinnering opslaat in je brein, dan herinner je je niet alleen de situatie of de gebeurtenis, maar je weet ook welke kleren je toen aan had (groene trui, zwarte broek), hoe het weer toen was (de zon scheen, het regende), hoe je je toen voelde (blij, verdrietig, boos, gelaten), welke muziek of geluid je hoorde, enzovoort.

Al deze herinneringen worden opgeslagen en beïnvloeden je handelen en gedachten. Angst voor de pestkop op school zorgde ervoor dat je hem of haar ontliep, de leuke natuurkundeleraar zorgde ervoor dat je extra je best deed bij je natuurkundehuiswerk.

Meestal blijven de herinneringen onbewust, dat wil zeggen ze komen niet aan de oppervlakte. In de boeken "Het Slimme Onbewuste" van Ap Dijksterhuis (hoogleraar psychologie) en "Het maakbare brein" van Margriet Sitskoorn (hoogleraar Klinische Neuropsychologie) wordt dit met voorbeelden uitgewerkt. Het onbewuste heeft heel veel invloed op onze keuzes en gedachten, op onze waarden en normen. Meer dan we denken. En later proberen we er een bewuste beredeneerde verklaring voor te geven.



Welk gevoel roept de foto op?

Spanning? (Hitchcockfilm) Opluchting? (Het liep goed af), Angst? (het onbekende waarom die man schrikt) Verliefdheid? (Ik zat met mijn lief naar die Hitchcockfilm te kijken), Kippenvel? (want ik schrik), Spierspanning? (vluchten, wegwezen), Vakantie? (het blauw van het shirt is net zo blauw als de lucht op het Griekse eiland) Eén gebeurtenis: verschillende gevoelens en reacties.

Er is een betrekkelijk nieuwe coachingsmethode die gebruik maakt van de onbewuste herinneringen: PMA (Progressive Mental Alignment). Deze methode gaat ervan uit dat alle herinneringen zijn opgeslagen in clusters: alle aspecten van een gebeurtenis zijn te herleiden naar de zintuigen (horen, zien, ruiken, smaak en tastzin) én je gevoel daarbij. Het geeft je een fysiologische reactie: hartkloppingen, spierspanningen, opwinding). Dat is meestal onbewust; veel minder vaak bewust. Daarnaast wordt er bij PMA nog van iets anders uitgegaan: het gevoel van controle tijdens het opslaan van de gebeurtenis. Of met andere woorden: waar ligt de 'locus of control'? In het geval dat die buiten jou zelf ligt, en je ervaart controleverlies – vaak gevoeld als paniek –, wordt de gebeurtenis opgeslagen in een bad cluster. Per definitie is een bad cluster onbewust. Maar alle aspecten worden wel opgeslagen: de fysiologische zintuigelijke waarnemingen en het (paniek-)gevoel daarbij. Het is dus een negatieve onbewuste herinnering.

Bad Clusters spelen in ons dagelijks leven een grote rol. In ons werk als arts ontmoeten we dagelijks veel mensen. Meestal roept dat een neutraal gevoel bij ons op. Maar soms voel je ineens een antipathie bij een persoon. Je hebt geen idee waarom, maar je voelt je op je hoede, geagiteerd, niet op je gemak. Volgens PMA is er dan een bad cluster getriggerd. Iets in de waarneming (wat je zag, wat je hoorde, wat je rook, of een combinatie ervan) activeerde de bad cluster en activeerde op zijn beurt weer je reactie.

Een voorbeeld:

Je hebt een nieuwe collega, die nog maar net drie weken op kantoor is. Iedereen vindt hem aardig, maar jij niet. Je kunt niet zeggen wat er is. Elke keer als je hem op de gang tegen komt groet hij je vriendelijk, maar jij vindt hem niet vriendelijk.

Je leidinggevende heeft gevraagd om hem in te werken. Dat betekent dat je hem elke dag zult zien en spreken. Je bent kortaf naar hem, je vindt dat hij uit zijn mond stinkt, en iets van je aannemen doet hij ook al niet. En als je met hem alleen bent, ben je op je hoede. Je hebt bij jezelf gemerkt dat je een knijpend gevoel in de keel krijgt. Kennelijk is er een bad cluster actief. Dit is een stoorzender geworden in het contact met die specifieke persoon.

Ook situaties of plaatsen kunnen ons onbewust triggeren. En het beïnvloedt ons: we vermijden om met de auto te rijden langs een kanaal, we komen liever niet in een bepaalde kamer, hebben moeite een gebouw binnen te gaan, liever tien verdiepingen met de trap als met de lift, we krijgen rillingen als we spinnen zien.

Met PMA kun je erachter komen wat het probleem eigenlijk is. PMA kun je heel goed zelf doen, maar soms is het beter om in het begin een gecertificeerde PMA-coach in de hand te nemen. Hij of zij begeleidt je op je zoektocht en leert je de techniek. Door PMA ontdek je wat de oorzaak is van een bepaald (soms storend) gedragspatroon. PMA vraagt niet om tijdens de sessie te gaan redeneren, maar alleen het ene mentale plaatje na het andere te laten komen. Het is geen psychoanalyse en geen conditioneringstechniek. Je hoeft ook geen ander gedrag aan te leren.

Hoe gaat een PMA-coaching in zijn werk?

In een veilige en ontspannen omgeving ga je in gedachten terug naar het moment dat je de lichamelijke sensatie bemerkte. In het bovenstaande voorbeeld is dat het gevoel in je keel toen je de bewuste collega tegenkwam op de gang.

Vervolgens spreek je hardop uit naar de coach welk beeld (mentaal plaatje) bij je op komt. Spontaan en vooral zonder na te denken. Vervolgens probeer je deze situatie opnieuw te beleven: wat doe je, wat valt je op, is er een detail waar je nu aan moet denken. Hou dat detail goed in gedachten met het bijbehorende gevoel in je lichaam, en laat het volgende beeld toe. Het is opvallend dat er dan vaak een beeld opkomt uit een situatie die je al lang vergeten had, maar nog wel weet. De coach vraagt ook hier verder door naar het gevoel en de details van de situatie. En vervolgens komt spontaan het volgende beeld op in je gedachten. En zo steeds verder. De prikkel (het detail) roept een reactie op (het volgende spontaan opkomende mentale plaatje). Tijdens de verschillende herinneringen is het belangrijk om je lichamelijke gevoel te bemerken: pijn op de borst, knijpend gevoel in je keel, emoties, zweeten, rillen).

Heel vaak zijn de gedachten pijnlijk en wil je weg van die gedachten, immers het lichamelijke gevoel is ook niet prettig. Dat is een teken dat je op het goede spoor zit.

Je hebt de neiging de situatie te beredeneren en je gevoel te verklaren. Het is vooral de bedoeling om dat niet te doen: beredeneren leidt af van de gebeurtenis en plaatst jezelf erbuiten. Dat geeft een veilig gevoel, want je bent niet meer in de gebeurtenis.

Meestal kun je je helemaal niet meer herinneren dat je zoiets hebt meegeemaakt. Het is wat je zelf hebt meegeemaakt en ervaren.

Op een bepaald moment voel je letterlijk dat er 'iets oplost', een bepaald gerust gevoel. En op dat moment is de bad cluster waar het om draait, een bewuste herinnering geworden. En belangrijker is: de emotionele lading is ervan af.

Zo beschreven is het een eenvoudig proces. Het kan echter een moeizame weg zijn, vol pijnlijke herinneringen en gedachten aan gebeurtenissen die je liever niet meer wilt meemaken. Want toen je het meemaakte bevond je in een situatie die op dat moment erg bedreigend was en waarover je de controle verloor. Nu zit je in een veilige omgeving en kan er niets gebeuren.

Om het (verzonnen) voorbeeld te volgen: in de sessie vertel je dat het gevoel in de keel ontstaat als je die collega tegenkomt. Het detail dat je is opgevallen is de kleur van zijn wenkbrauwen. Concentreer je op die kleur en zonder veel na te denken krijg je het mentale plaatje: toen ik vijf was viel ik in een diepe plas met water en alle kinderen lachten. Ik dacht dat ik verdronk, ik slikte van dat vieze water door en mijn keel deed zeer. Nu ik aan dat lachen denk hoor ik die hoge schelle stem van de politieagent die mij aanhield. Ik had niets gedaan maar kreeg toch een bon. De man had van die wenkbrauwen die dezelfde kleur hadden.

Onbewust wordt dus de kleur van de wenkbrauw gekoppeld aan de schelle stem, aan het lachen van de kinderen en aan de plas met water, waarin je het gevoel had bijna te verdrinken en dat zo vies was. Of dat al-

lemaal werkelijk ook zo is gebeurd is niet belangrijk, maar wel belangrijk is je emotie en het gevoel om telkens de controle op de situatie te verliezen. Op die momenten worden bad clusters gevormd, en onbewust opgeslagen. Tijdens de sessie worden de bad clusters opgeruimd en ben je bewust dat die collega niet vervelend is omdat hij toevallig wenkbrauwen had die je aan de beschreven situaties hebt gekoppeld.

Er is wel moed voor nodig om een PMA-traject af te leggen. Immers je herinneringen brengen je terug naar episodes in je leven die niet voor niets zijn opgeslagen in een bad cluster in het onbewuste: dat zijn nu niet bepaald de gebeurtenissen waar aan je met plezier terug denkt. PMA is niet voor watjes.

Onbegrepen reacties uit het dagelijks leven zijn terug te voeren op onbewuste herinneringen, de bad clusters. Als je er geen last van hebt, doe er dan vooral niets aan.

Bij lichamelijke klachten en sensaties waar je last van hebt en waarvoor geen lichamelijke oorzaak is gevonden, kun je overwegen om PMA coaching te volgen.

PMA kan niet gebruikt worden bij de begeleiding van patiënten die een behandeling voor kanker ondergaan. Patiënten met kanker zijn met overleven bezig. Er komen allerlei gevoelens, fysiologische reacties en reacties op de medicijnen naar voren. Dat kan een onvoorspelbare interactie met PMA geven.

Voor je persoonlijke ontwikkeling kan PMA ook goed gebruikt worden. Door PMA leer je om niet meer op de automatische piloot te leven. Het leert je aandacht te schenken aan

plotselinge stemmingswisselingen, emoties of lichamelijke sensaties. Met de hierboven beschreven techniek, die je zoals gezegd ook heel goed bij jezelf kunt toepassen, beantwoord je de vraag: Wanneer begon ik de verandering te voelen, wat was het exacte moment waarop dit begon?" Wat is het detail, welk mentaal plaatje roept dat dan weer bij me op.

Op deze wijze kom je er achter waarom je denkt zoals je denkt.

Het leert je je goede eigenschappen kennen, maar ook word je je eigenschappen bewust, die je liever niet zou willen hebben.

Het leert je om beter zicht te krijgen op je handelen, op je gedachten, op het waarom van je reacties, je taboes en emoties.

Je kunt zo uiteindelijk beter je doelen in je leven vormen en bepalen, meer in lijn met je drijfveren en je passies.

Literatuur:

- Het slimme onbewuste, Ap Dijksterhuis, 2008, Uitgeverij Bert Bakker, ISBN 978 90 351 2968 9
- Het maakbare Brein, Margriet Sitskoorn, 2008, Uitgeverij Bert Bakker, ISBN 978 90 351 3227 6
- Innerlijke Macht, Joop Korthuis, 2008, ISBN 978 0 9786598 2 0