

# libelle Balance

bewust leven \* gelukkig leven \* gezond leven

JE LEVEN OP ORDE  
MINICURSUS  
**ORGANIZING**

**AARDE  
VUUR  
WATER  
LUCHT**

WELK TYPE BENT U?

**HET  
VOORDEEL  
VAN EEN  
GEBROKEN  
HART:  
JE WORDT ER  
GELUKKIGER VAN**

14 PAGINA'S

**DICHT  
BIJ JEZELF**

ALLES OVER AUTHENTIEK ZIJN

**EN VERDER** MEDITEREN VERLICHT DE WERELD \* TREND: BOOTCAMP. GEZELLIG SAMEN AFZIEN \* B&B IN EEN KLOOSTER \* HET WITTE GOUD: ASPERGES \* HOE OUD ZEER JE KAN BELEMNEREN \* WERKEN DIE HIPPE SAPPES? \* DE LEVENSLESSEN VAN MR. MICROKREDIET \* GENOEG = GENOEG. MAAR ZIJN WE OOI TEVREDEN?

TWITTER, FACEBOOK, HYVES...

**SOCIAL MEDIA**

MOETEN WE DAARAAN MEEDOEN?

WWW.LIBELLE.NL



# ik zie...

HOE OUD ZEER JE KAN BELEMMEREN

Hoogtevrees of een onverklaarbare aversie tegen de buurman: het zóu kunnen komen door een verkeerd 'bewaard' detail van een vroegere ervaring. Dan helpt PMA: Progressive Mental Alignment.

Voortdurende moeheid. Conflicten op het werk met een bepaald type mensen. Relatieproblemen. Paniekaanvallen, fobieën, angstklachten. Jezelf voortdurend voorbijlopen omdat je geen nee kunt zeggen of altijd anderen wilt helpen. Het zijn problemen die stuk voor stuk grondig zijn aan te pakken met Progressive Mental Alignment. Dat klinkt bijna te mooi om waar te zijn.

## DE MAGISCHE GRENS

Paul Bartels, PMA-coach en oprichter/directeur van PMA Nederland, werd

een jaar of vijf geleden gegrepen door deze methode, die is ontwikkeld door de in de USA wonende Nederlandse onderzoeker Joop Korthuis. Bartels verdiepte zich al langer in het gedrag van mensen en werkte onder meer met methoden als RET (Rationeel Emotieve Therapie) en NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren). "Maar telkens was er een soort magische grens. Mensen snappen welke onderliggende overtuigingen hun gedrag bepalen, zoals: ik moet het altijd goed doen. En toch vallen ze uiteindelijk weer terug

in hun oude patronen. Ik vroeg me af of we wel echt te veranderen zijn. Bij sommige dingen waar ik zelf steeds tegenaan liep, dacht ik: misschien zit ik nu eenmaal zo in elkaar. Totdat ik met PMA in aanraking kwam. Eindelijk zag ik écht in waar mijn reacties in bepaalde situaties vandaan kwamen. Ik ontdekte dat ze feitelijk niets met die situatie te maken hadden. Na afloop van de training die ik volgde, had ik een wow!-gevoel. De diepgang en de snelheid waarmee het proces ging, heb ik nooit eerder ervaren bij andere

# Bij een heftige ervaring focus Vanaf dan wordt dat detail

vormen van therapie of coaching. Vaak blijft het hangen bij het ontdekken welke overtuigingen er onbewust achter je gedrag zitten, terwijl je bij PMA naar het ontstaan van die overtuiging gaat. En vooral: de details waaraan die in je brein gekoppeld zijn.”

## SEINTJE VAN HET BREIN

Om te begrijpen hoe PMA werkt, is het zaak eerst iets te weten over de ‘taalregels’ van ons brein. “In feite wordt alles wat je meemaakt in je leven opgeslagen in je brein. Dat is nuttig, omdat je voortdurend in interactie

Om precies te zijn: die van het spannendste moment. Op het moment dat de spanning ondraaglijk groot wordt, focus je namelijk geheel onbewust op een detail. Een kleur, een geur of een stem bijvoorbeeld. Vanaf dat moment koppelt je brein de angst die je op het moment van spanning voelde aan dat detail. Dat krijgt een gigantische lading, die wij *code red* noemen. Zie je later vervolgens in een heel andere situatie dat detail, dan geeft je brein een seintje: foute boel. Je krijgt gevoelens van angst en paniek en/of verliest de controle over je gedrag.”

In een werksituatie bijvoorbeeld, waar een leidinggevende exact hetzelfde kleurcontrast in zijn of haar pupil heeft. Tijdens een gesprek met die persoon gaan alle alarmbellen af en zonder te weten waarom ontstaat er een onbestemd vervelend gevoel. Je hart gaat sneller kloppen, je raakt gespannen en reageert anders dan je normaal gesproken doet – waarop die persoon ook weer reageert.”

We zijn geneigd in zo’n geval de schuld bij die ander neer te leggen: dat is een lapzwans waar geen normaal gesprek mee valt te voeren. Dat is waarschijnlijk niet de waarheid (anderen hebben bijvoorbeeld helemaal geen moeite met die persoon), maar een verklaring die we zelf hebben bedacht. Ons onderbewustzijn stuurt al onze reacties en beslissingen, dus ook belangrijke zoals het kiezen van een partner, huis of baan. En omdat we onze keuzes en gevoelens graag willen begrijpen, bedenken we er zelf ‘logische’ verklaringen voor. Wie zich niet op zijn gemak voelt op een feestje en een benauwd ‘ik wil weg’-gevoel krijgt, zegt vaak: “Er zijn te veel mensen”, of: “Dat soort feestjes is gewoon niks voor mij.” Maar volgens Paul Bartels zijn in die gevallen bad clusters geactiveerd die ons gedrag sturen. “Het onderbewustzijn gaat een miljoen keer sneller dan ons bewustzijn en heeft die triggers al geregistreerd voordat wij ons ervan bewust zijn.”

VRAGEN, VRAGEN, VRAGEN  
PMA-sessies brengen je aan de hand van vragen terug naar het moment

VEEL ‘BAD CLUSTERS’,

VERKEERD OPGESLAGEN DETAILS,

ONTSTAAN IN DE EERSTE ZEVEN LEVENSJAREN

bent met je omgeving en leert van je ervaringen. Heb je ergens een goede ervaring mee, dan voelt het fijn. Duikt er iets op waarmee je een slechte ervaring hebt, dan geeft je brein een seintje: wegwezen”, legt Paul Bartels uit. Alleen: bij sommige heftige ervaringen functioneert het normale verwerkingsproces niet goed en wordt de informatie verkeerd opgeslagen. Bij PMA wordt dit een *bad cluster* genoemd. “Stel: je krijgt een auto-ongeluk. Daar kunnen de meeste mensen zich veel van herinneren, maar ze zijn vaak hele stukken van de gebeurtenis kwijt.

## DAT BOZE OOG...

Veel bad clusters ontstaan in de eerste zeven levensjaren, vertelt Paul Bartels. Wie klein is en de wereld nog niet begrijpt, kan sommige gebeurtenissen niet goed plaatsen. Ben je drie jaar en wordt iemand razend op je, dan kan dat zo overweldigend zijn dat je in je angst focust op een detail, bijvoorbeeld het oog van degene die je boos aankijkt, of nog specifieker: op het kleurcontrast in de pupil. Vanaf dat moment zit dat detail als *code red* in het onderbewustzijn. Dat hoeft niet erg te zijn, tenzij het detail in het hier en nu weer opduikt.

# Je onbewust op een detail. gekoppeld aan angst

waarop het bad cluster is ontstaan. Het uitgangspunt zijn situaties waarin de klachten zich nu voordoen. Stap 1 is: zo'n situatie beschrijven. Stap 2: het moment beschrijven waarop dat nare gevoel zich aandient. Wat viel op? Wat was er te zien, te ruiken, te horen? Stap 3: het gevoel beschrijven van dat moment. Stap 4 is: focussen op de details en het bijbehorende gevoel. Al associërend komen vanzelf andere situaties in het leven aan de orde waarin hetzelfde gevoel werd ervaren. Uiteindelijk wordt dan de bron bereikt: het moment waarop het bad cluster is ontstaan.

Dat klinkt simpel, en zo simpel is het ook. Het enige wat de PMA-coach doet om bij die verkeerd opgeslagen herinnering te komen, is vragen, vragen, vragen, totdat zo diep is ingegaan op het gevoel en de details die erbij horen dat een gebeurtenis die wellicht al was vergeten weer aan de oppervlakte komt.

## ZO, WE GAAN SNIJDEN

Een concreet voorbeeld is het verhaal van een cliënt van Bartels. Hij had last van vlieg angst. Op het moment dat de paniek voor het eerst toesloeg, scheen fel zonlicht recht in zijn ogen. Ook hoorde hij pratende mensen achter zich, iemand had het over 'snijden'. Tijdens zijn paniekaanval voelde hij steken op de borst, hartkloppingen en pijn. Gedurende de PMA-sessie ontdekte de man dat er meer situaties in zijn leven waren waarin hij zich beroerd voelde. Zoals in de vergaderzaal op zijn werk (met felle spotjes aan het plafond) waar

iemand een taart wilde gaan aansnijden. Zijn bad cluster bleek te zijn ontstaan toen hij als tweejarig jongetje op de operatietafel lag. Hij voelde zich rot, had pijn en de verdoving werkte nog niet optimaal op het moment dat een arts binnenkwam en zei: "Zo, we gaan snijden." De arts zette de punt van het mes in de borst van het jongetje. Diens ogen vlogen open van ontzetting en hij keek recht in de operatielampen boven hem. Paul Bartels: "Ineens begreep de man waarom hij zich in die heel verschillende situaties zo vervelend had gevoeld. In het vliegtuig kwamen

weerstand waar ze zelf niets van begripen. Of ze hebben zo'n enorme drive om anderen te helpen, dat ze er bijna aan onderdoor gaan. In al deze situaties kan een detail uit een niet goed verwerkte ervaring de boel blokkeren.

## CODE RED GENEUTRALISEERD

Het mooie: is het moment waarop het bad cluster ontstond eenmaal boven tafel, dan ben je razendsnel van het probleem af. Door dat moment te analyseren, verwerkt je brein de informatie alsnog op de juiste manier. Paul Bartels: "Die code red wordt als het ware ge-

WEET JE WAAR HET MISGING,

DAN VERWERKT HET BREIN DE INFORMATIE

ALSNOG OP DE JUISTE MANIER

zo veel elementen uit zijn bad cluster samen, dat het de doodsangsten opriep die hij aan het vliegen zelf toeschreef." Niet alleen angsten en fobieën kunnen worden aangepakt met PMA, ook 'vagere' klachten als vermoeidheid. Wie gedurende de dag door allerlei triviale zaken in meer of mindere mate wordt getriggerd, is vaak moe. Het kost immers energie om die reacties voortdurend te dempen. Andere mensen 'sabotereren' zichzelf. Ze willen bijvoorbeeld dolgraag stoppen met roken, écht gaan sporten of voor hun werk die verplichte cursus volgen, maar schieten in een

neutraliseerd. En daarmee is de lading van dat detail af. Zo simpel werkt het." De meeste mensen ervaren daarna een enorm gevoel van ruimte. Van vrijheid. Dáár gaat het om, zegt Bartels. "Je hebt weer een keuze. Kunt vliegen als je wilt of hebt geen last meer van hoogtevrees. Je verliest niet meer de controle als iemand in een gesprek op een bepaalde manier naar je kijkt, maar bepaalt vanaf nu zelf hoe je wilt reageren. Je gedrag wordt niet langer gestuurd door onbewuste gevoelens die in bepaalde situaties, door een bad cluster worden getriggerd."