



Durf jezelf  
te zijn!

Joop Korthuis

## Colofon

Durf jezelf te zijn - Een krachtige en vooruitstrevende methode voor het verwerven van gezondheid, betere relaties en een succesvolle levenswijze

Copyright © 2011 Nederlandse editie; in 2019 bewerkt voor EduMind door Inge Hummel

Copyright © 2006 door Jacob Korthuis.

Niets in deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en schrijver of zijn erfgenamen.

Uitgever: BCE Institute, Inc., 3143 Hanging Moss Circle, Kissimmee, Florida 34741, USA

De uitgever en/of de auteur zijn op geen enkele manier aansprakelijk voor iemands persoonlijke veranderingen door het toepassen van PMA.



# Leven of overleven?

Hoe komt het dat wij vaak zo bezig zijn met overleven in plaats van te leven?

Waarom zijn wij alsmaar druk, druk, druk en gunnen we ons niet de tijd om van het leven te genieten?

Waarom lijden zo veel mensen aan burn-out, depressies, fobieën en tal van andere psychosomatische klachten?

Waarom willen we soms wel ander gedrag vertonen maar lukt het ons niet?

Dit artikel zal je inzicht verschaffen in de krachtige invloed die je onderbewuste processen op je gezondheid, denkpatronen, overtuigingen, beslissingen en gedrag hebben. Het zal je voorzien in een gemakkelijk te gebruiken techniek.

Je zult gaan begrijpen hoe emoties in onderbewuste processen worden gecreëerd en hoe neurofysiologische kortsluitingen in je onderbewustzijn de kwaliteit van je leven bepalen.



# Inhoudsopgave

Introductie .....	2
Leef je of overleef je? .....	3
Zit het echt tussen mijn oren? .....	3
Ervaringen, herinneringen en gevoelens: hoe werkt dat? .....	4
Je verleden bepaalt je bewustzijn .....	4
Wat als er iets niet goed gaat? .....	5
Waar komt dat negatieve gevoel vandaan? .....	6
Wanneer ontstaan bad clusters? .....	6
Op zoek naar de oorzaak van psychische en psychosomatische klachten .....	7
Elke neuron in ons brein heeft een specifieke taak .....	8
De werkelijke oorzaak .....	9
Ons onderbewuste kan niet redeneren en niet voelen .....	10
Zo word je ziek .....	10
Geen kwestie van vrije wil .....	11
Angst voor je eigen verleden is je grootste vijand .....	11
Je vriendmechanisme .....	12
Waaraan herken je actieve bad clusters? .....	13
Wat is het effect van het transformeren van bad clusters? .....	14
Progressive Mental Alignment® betekent bewust herbeleven .....	14
Een PMA-coachingsessie .....	15
Het effect is altijd positief .....	16
PMA is een techniek voor de rest van je leven .....	16



## Introductie

Ik wil je graag *Progressive Mental Alignment*<sup>®</sup> (PMA) coaching voorstellen, een revolutionaire nieuwe methode die reeds duizenden mensen in verschillende landen heeft geholpen om de kwaliteit van hun leven ingrijpend te verbeteren.



Ik wil niet beweren dat PMA (Progressive Mental Alignment<sup>®</sup>) hét middel is voor alle kwalen. Uiteraard niet. Wat ik wel durf te zeggen, is dat PMA een zeer diepgaande en krachtige manier is om je met je drijvende krachten en diepste gedachten en gevoelens te confronteren. PMA houdt je als het ware een spiegel voor en verschaft je inzicht in je eigen onderbewustzijn. Je zult de oorsprong van al je emoties, daden en beslissingen leren begrijpen.

Door PMA leer je jezelf kennen als nooit tevoren. Zodra je jezelf werkelijk kent, begrijp je ook de ander beter. Mensenkennis begint met zelfkennis. Door PMA leer je dat je niet met je emotionele pijn, verdriet of angsten hoeft te leven. PMA leert je om met de grondoorzaak van die pijnen en angsten af te rekenen; ze voor altijd te verwijderen, zodat je weer volop energie krijgt om het leven enthousiast tegemoet te treden.

PMA-coaching is een les in levenskunst en het geeft kennis en inzicht in de menselijke structuur en verborgen onderbewuste drijvende krachten. Durf jezelf te zijn! Veel plezier met het lezen van dit artikel. Ik hoop dat je er heel veel aan zult hebben.

Joop Korthuis  
Ontwikkelaar van PMA



## Leef je of overleef je?

Is het leven voor jou een strijd, dag in, dag uit?

Sta je 's morgens al op met het gevoel dat de dag, die nog maar nauwelijks begonnen is, je eigenlijk al veel te veel is?

Ben je altijd maar moe? Nergens zin in? Uitgeblust? Gedeprimeerd? Angstig?

Heb je het gevoel dat je veel meer uit je leven zou willen en kunnen halen dan je nu doet?

Zit je gevangen in de sleur van alledag?

Heb je wel eens het gevoel dat je jouw leven meer zin, vreugde en inhoud zou willen geven?

Met PMA bereik je werkelijke vrijheid. Je leert jezelf kennen en zult ontdekken waarom je de dingen doet zoals je ze doet en ziet zoals je ze ziet. Je zit lekkerder in je vel en functioneert beter. Je snapt ook beter waarom de mensen in je omgeving (thuis en op het werk) handelen en reageren zoals ze doen. Het grotere begrip voor anderen kan alleen maar leiden tot betere relaties.

PMA is een kwestie van durf! Durf je en wil je je onderbewuste verborgen drijfveren en je eigen ervaringen en gedragspatronen onder ogen zien?

Durf je de ontdekkingsreis te maken in je eigen brein, op zoek naar onderbewust opgeslagen ervaringen en stoorzenders die je nú nog steeds elke dag in negatieve zin parten spelen?

Als je dat durft, dan zal je je na het bewust worden en opruimen van deze onderbewuste stoorzenders opgelucht voelen, zekerder van jezelf zijn en beter in staat zijn om de uitdagingen van het leven aan te kunnen en de kansen die je ziet met beide handen aan te grijpen.

Durf jezelf te zijn!

## Zit het echt tussen mijn oren?

Heb je last van lichamelijke klachten waarvoor de artsen maar geen oorzaak kunnen vinden?

Hebben anderen je wel eens gezegd: 'Het zit allemaal tussen je oren'?

Het verbaast je misschien te ontdekken dat voor veel psychische en lichamelijke klachten het brein inderdaad een doorslaggevende rol speelt. Dat wil niet zeggen deze klachten denkbeeldig zijn, ze zijn wel degelijk echt. Waardoor worden ze echter veroorzaakt? Veruit de meeste gezondheidsklachten blijken te worden veroorzaakt door een recentelijk ontdekt fenomeen, genaamd '*bad clusters*'. Deze worden gevormd tijdens negatieve ervaringen of emotionele trauma's die ooit in je leven hebben plaats gevonden. Bad clusters zijn onderbewuste stoorzenders die je niet alleen ziek maken maar ook verantwoordelijk zijn voor allerlei negatieve gevoelens, angsten en gedragsstoornissen. Bad clusters blijken je in je dagelijkse functioneren meer parten te spelen dan je denkt. Dit boekje verschaft je een globaal overzicht in hoe bad clusters ontstaan en hoe je ze onschadelijk kunt maken.

Voor het verkrijgen van dit inzicht is het noodzakelijk om te kijken hoe je onderbewuste brein functioneert.



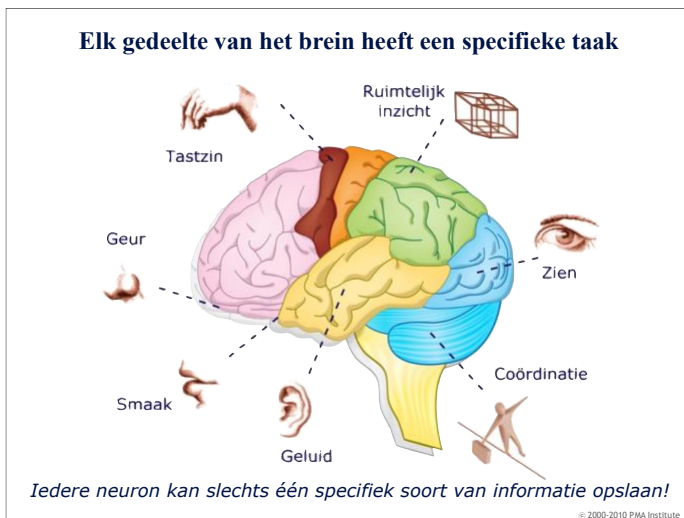


- Wat gebeurt er tussen je oren?
- Waar komen irrationele angsten zoals fobieën, faalangst of angst voor verandering vandaan?
- Wat is het effect van onjuist verwerkte traumatische ervaringen uit je verleden?
- Wat is de ware oorzaak van veel psychische en psychosomatische ziekten?

## Ervaringen, herinneringen en gevoelens: hoe werkt dat?

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat je herinneringen worden opgebouwd uit zogenoemde ‘mentale plaatjes’, bestaande uit geuren, kleuren, vormen, smaken, woorden, geluiden, enzovoort en de hierbij behorende lichamelijke sensaties.

Deze mentale plaatjes worden niet in hun totaliteit op één plek in je brein opgeslagen, maar in losse



stukjes, fragmenten, die op verschillende plaatsen in de hersenen worden vastgehouden door hersencellen met een specifieke taak. Elk zintuig (zien, horen, voelen, geur, smaak) heeft zijn eigen gebied in je brein waar het waarneemt en opslaat. Elk van deze gebieden heeft miljoenen neuronen (breincellen). Iedere individuele cel heeft een specifieke taak. Zo weten we dat er neuronen zijn die alleen kleuren opslaan, neuronen die alleen vormen opslaan, anderen beweging, etc. Als meerdere neuronen tegelijkertijd actief worden, dan creëren ze

herinneringsfragmenten. Als meerdere fragmenten actief worden, creëren ze de gehele herinnering van de gebeurtenis.

## Je verleden bepaalt je bewustzijn

Als het onderbewuste proces van registreren en opslaan goed verloopt, dan zijn al die fragmenten door een soort code met elkaar verbonden tot een herinnering, een zogenoemde ‘cluster’. Wanneer je je iets herinnert, dan stelt je bewustzijn uit alle fragmenten die deel uitmaken van dat cluster opnieuw een plaatje samen.

Je weet dan weer waar iets heeft plaatsgevonden, hoort weer de klank van de muziek of de stemmen van toen, ruikt weer dezelfde geur en ondergaat opnieuw dezelfde lichamelijke en

emotionele gewaarwordingen. Op deze manier reconstrueert je brein voortdurend je herinneringen. Al deze herinneringen zijn in je hersencellen opgeslagen. Bij alles wat je in het dagelijkse leven via je zintuigen waarneemt, worden deze herinneringen, oftewel clusters, gebruikt als vergelijkingsmateriaal.

Heb je je wel eens afgevraagd hoe het komt dat je bij het zien van iets, bijvoorbeeld iets eenvoudig als een banaan, deze niet alleen herkent als een banaan, maar dat je ook weet dat deze eetbaar is, wat de smaak ervan is en dat je de banaan eerst moet pellen voordat je het kunt eten? Dit lijkt allemaal zo gewoon en automatisch, maar om dit te kunnen moet je onderbewuste brein een groot aantal vergelijkingen maken tussen een huidige waarnemingen en alles wat er ooit in het verleden over dat onderwerp reeds is opgeslagen in je hersencellen. Je bewustzijn van het heden (dat wat je nu begrijpt) wordt op deze wijze volledig bepaald door deze soortgelijke opgeslagen gegevens uit jouw verleden. Dit is namelijk het enige vergelijkingsmateriaal dat voor jou beschikbaar is. In dit vergelijkingsproces verwerkt het onderbewuste deel van het brein gemiddeld ongeveer een miljoen keer zoveel gegevens als er ooit wordt doorgezonden naar het bewuste deel van het brein.

## Wat als er iets niet goed gaat?

Soms gaat er iets mis in het onderbewuste verwerkings- en opslagproces van de fragmenten van een gebeurtenis.

### Een voorbeeld uit een PMA-coachpraktijk

Een 38-jarige man had zes jaar geleden een auto-ongeval gehad waarbij hij frontaal op een andere auto was gebotst. Hij gaf aan dat hij zich letterlijk ‘alles’ van dat ongeval kon herinneren. De PMA-coach vroeg hem: ‘*Wat was de kleur van de auto die jou heeft aangereden?*’ De man gaf aan dit niet meer met zekerheid te kunnen zeggen. ‘*Wie was er het eerst bij jou na het ongeval? Was het een man of een vrouw? Wat vroeg deze persoon als eerste aan je? Wat voor soort kleding droeg die persoon? Had je de autoradio wel of niet aan tijdens het ongeval? Zo ja, welke muziek speelde er op dat moment?*’

De antwoorden op deze en nog vele andere vragen kon de man niet geven.

Ervaringen uit de PMA-praktijk hebben echter steeds opnieuw aangetoond dat veel van deze details wel degelijk in het brein aanwezig zijn.

Heb je zelf ooit wel eens een ongeluk gehad of een andere extreem vervelende ervaring meegemaakt? Zo’n moment waarop je het gevoel hebt dat je wereld instort of dat de bodem onder je voeten wegzinkt. Kun je je dan nog elk detail van die ervaring herinneren?

Als je extreem angstig bent, lukt het je brein niet meer om de juiste verbindingen te maken tussen de verschillende fragmenten. Je slaat een ervaring dan niet goed op. Er liggen dan ‘losse’, onjuist gecodeerde fragmenten verspreid in je brein die je later niet als vanzelf tot een complete herinnering kunt samenstellen.



Helaas zijn al die fragmenten op zich wel verbonden met het deel van je brein dat verantwoordelijk is voor het opslaan en veroorzaken van fysieke reacties (fysiologie) en emoties. Niet zomaar willekeurige emoties en fysieke reacties, maar exact die welke behoren bij de op dat moment opgeslagen gegevens. Dat is er de reden voor dat iets eenvoudigs als een geur, kleur, voorwerp, gelaatsuitdrukking, geluid, woordkeus, etc. je op ‘mysterieuze’ wijze een negatief, angstig, onbehaaglijk of ander vervelend gevoel kan geven. Je herkent het gevoel wel maar begrijpt totaal niet waarom je dat gevoel nu op dit moment ervaart. Dit kan gaan om een versnelde hartslag, trillen, zweten, maagpijn, druk op je borst, nekpijn of welke andere fysieke reactie dan ook.

## Waar komt dat negatieve gevoel vandaan?

Het kan ook gebeuren dat je plotseling angstig of boos wordt in een bepaalde situatie zonder dat daar een duidelijk aanwijsbare aanleiding voor bestaat. In het onderwijs worden docenten voortdurend met onbegrijpelijk gedrag en onlogische reactiepatronen van kinderen geconfronteerd. Sommige docenten proberen, meestal tevergeefs, het opstandige dwarse gedrag van de leerling te begrijpen, terwijl anderen uit zelf bescherming in de autoritaire rol duiken. Toch ontstaan deze harmonie verstorende gedragpatronen en wederzijdse negatieve reacties niet zonder oorzaak. In de situatie van nu komen dan zintuiglijke details voor die in hun brein direct geassocieerd worden met angst of woede afkomstig uit een negatieve ervaring in hun verleden met overeenkomstige zintuiglijke details.

Er is dan een bad cluster aan het werk - dat wil zeggen: vergelijkingsmateriaal waarvan tijdens het opslaan geen juiste ‘code’ is gemaakt en die onbehaaglijke of onbestemde gevoelens oproept zonder dat je weet waarom.

## Wanneer ontstaan bad clusters?

**Wat is een bad cluster?**



**Bad cluster**  
*Een traumatische ervaring die een neurofysiologische kortsluiting veroorzaakt en daarom onjuist gecodeerd wordt opgeslagen*

© 2000-2010 PMA Institute

Bad clusters kunnen worden veroorzaakt door zaken als een uitbarsting van een boze ouder, het ontvangen van een onheilsbericht, opgesloten worden in een kleine ruimte, een ziekenhuisverblijf en andere zeer pijnlijke ervaringen. Zoals een ongeval, een ramp situatie of geweld.

Alleen jouw eigen gevoel bepaalt of iets traumatisch is. De bepalende factor voor dat negatieve gevoel is *niet* de objectieve ernst van een trauma,



maar of jij die ervaring op dat moment als een trauma ervaart.

## Op zoek naar de oorzaak van psychische en psychosomatische klachten

Laten we eens kijken hoe dit in het leven van alledag werkt. Tijdens een ervaring die jij als dermate bedreigend of pijnlijk ervaart dat je het gevoel hebt alle controle te verliezen, gebeurt er iets vreemds in je hersenen. Op dergelijke momenten ontstaat er een soort kortsluiting in je brein. Door deze kortsluiting worden de zintuiglijk waargenomen gegevens van zo'n bedreigend moment op een verkeerde wijze opgeslagen, waardoor ze later onbereikbaar zijn voor je bewustzijn. Op een moment van emotioneel en rationeel controleverlies ontstaat er een bad cluster, een verzameling gegevens die je je later niet meer bewust kunt herinneren. Maar zo'n extreem bedreigende of angstige gebeurtenis zou toch in je geest 'gebrand' moeten zijn! Je zou je toch elk detail moeten kunnen herinneren! Vreemd genoeg is dat niet het geval. Denk maar eens aan een traumatische gebeurtenis uit je eigen leven. Vraag je vervolgens eens af hoeveel details, zoals vormen, kleuren, geuren, smaken of hoe iets aanvoelde, je je nog bewust kunt herinneren. In sommige gevallen ben je zelfs een hele ervaring of periode uit je leven kwijt uit je bewuste herinnering.

Hoe vaak hoor je mensen niet na een extreem bedreigende gebeurtenis zeggen: 'Hoe ik eruit ben gekomen of wat ik precies heb gedaan weet ik niet meer, maar ik heb het wel gered'. Deze 'vergeten' gegevens zijn echter wel degelijk gedetailleerd opgeslagen, als het ware 'ingebrand' in je hersencellen.

Waarom kunnen we ze ons dan later niet meer herinneren? Omdat ze onjuist geanalyseerd en zonder de correcte code zijn opgeslagen. Het bewuste deel van je brein kan ze later bij gebrek aan de juiste codes niet meer in de 'index' terugvinden.

### Een voorbeeld

Hoe werkt dit nu in de praktijk? De nu volgende illustratie kan dit wellicht begrijpelijk maken. In het eerste plaatje zien we een meisje dat het slachtoffer wordt van een overval.

Dat dit voor haar een extreem beangstigende ervaring is hoeft niet te worden uitgelegd. Hoe reageert haar lichaam hier nu op? Ze zal onder andere meer adrenaline en cortisol (stresshormoon) aanmaken.

Haar lichaam reageert o.a. met de volgende symptomen:

- Haar hart bonkt



- Ze gaat zweten
- Haar ingewanden krimpen samen
- Ze krijgt weke knieën
- Ze heeft het gevoel dat ze flauwvalt

Je kunt dus niet zeggen dat dit moment geen indruk op haar maakt. Het maakt wellicht meer indruk dan alle andere dingen die ze ooit heeft meegemaakt in haar leven. Kan zij zich dit voorval later herinneren? In de meeste gevallen zal ze je vertellen dat ze dit nooit meer zal vergeten zolang ze leeft. Kan ze zich echter elk detail bewust herinneren? Meestal niet!

Ze weet heel goed dat ze overvallen is en dat ze op dat moment doodsbenauwd was. Vraag haar echter niet of de overvaller een muts of een pet op had, of welke kleur zijn broek, jas of haar had, of wat voor soort pistool hij gebruikte. Dit soort details kan ze zich niet herinneren.

Heeft ze die dan niet opgeslagen? Absoluut! Het voorval was veel te belangrijk. Elk detail ervan is opgeslagen. Hoe komt het dan dat ze zich die details niet kan herinneren? Omdat ze die details door haar extreme angstonvolledig geanalyseerd en onjuist gecodeerd heeft opgeslagen in een bad cluster.

### Vele jaren later

Twintig jaar later staat ditzelfde meisje, nu een volwassen vrouw, een groep mensen toe te spreken.



Plotseling voelt ze zich heel beroerd.

- Haar hart bonkt
- Ze gaat zweten
- Haar ingewanden krimpen samen
- Ze krijgt weke knieën
- Ze heeft het gevoel dat ze flauwvalt

Ze snapt er niets van! Ze begint te redeneren: *'misschien is het hier te warm of is er te weinig zuurstof in de zaal. Wellicht ligt het aan de wijn die ik net gedronken heb of de maaltijd was te*

*zwaar.'* De werkelijke reden voor haar klachten is echter de fysiologie (lichamelijke reacties) van het inmiddels geactiveerde bad cluster van twintig jaar geleden.

Hoe werkt dit nu?

## Elke neuron in ons brein heeft een specifieke taak

Zoals eerder vermeld heeft elke neuron (hersencel) in je brein zijn eigen specifieke taak. Een neuron slaat niet een hele gebeurtenis op, maar slechts één specifiek detail van een gebeurtenis. Een neuron slaat bijvoorbeeld slechts één specifieke kleur op of één soort geur, vorm, beweging,



smaak, enzovoort. Dit betekent dus dat er bijvoorbeeld slechts één neuron (of combinatie van neuronen) in staat is om de kleur rood op te slaan. Of de kleur nu in een pet, deur, blouse, auto, broek, enzovoort zit, doet daarbij niet ter zake.

Zodra deze specifieke kleur rood door je ogen wordt waargenomen, worden de neuronen in je hersenen waar deze kleur ligt opgeslagen automatisch geactiveerd.

Via een code, die in andere cellen in je hersenen wordt opgeslagen, worden dan de verschillende neuroncombinaties tot één herinnering samengevoegd. Normaal gesproken bestaat dit geactiveerde vergelijkingsmateriaal uit een groot aantal clusters (*juist gecodeerde herinneringen*), maar helaas zit daar soms ook een bad cluster tussen!

## De werkelijke oorzaak

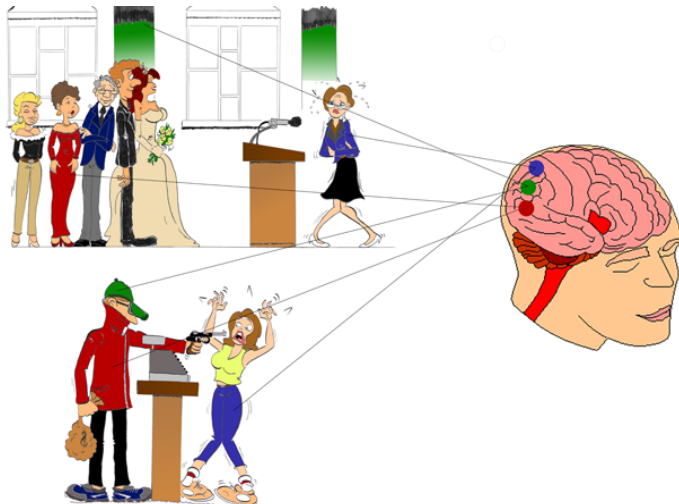
In ons voorbeeld zijn door de huidige waarnemingen van het groepje mensen wellicht honderden (juist gecodeerde) clusters in het brein van deze vrouw geactiveerd als vergelijkingsmateriaal. Daartussen zit helaas ook de bad cluster van twintig jaar geleden. Waarom? Omdat er voldoende overeenkomst in losse gegevens bestaat tussen de overval en de huidige situatie. Kijk maar eens naar de overeenkomsten:

### Huidige situatie

- Rode jurk
- Groene gordijnen
- Blauwe blouse en jas
- Zwarte microfoon (op haar gericht)

### Bad cluster situatie

- Rode jas
- Groene pet
- Blauwe broek
- Zwart pistool (op haar gericht)



Er zijn natuurlijk nog meer overeenkomsten, zelfs alleen al in de kleuren zoals grijs, zwart en bruin (*licht en donker*), maar je begrijpt door dit eenvoudige voorbeeld al hoe het basisprincipe werkt.

## Ons onderbewuste kan niet redeneren en niet voelen

Je zou nu kunnen zeggen: 'Maar deze twee situaties zijn toch totaal verschillend? Die vriendelijk lachende mensen vormen toch geen enkele bedreiging voor haar? Je kunt deze situatie toch niet vergelijken met de overval die ze twintig jaar geleden heeft meegemaakt?' Dat is allemaal correct en ogenschijnlijk juist geredeneerd. Het vervelende is echter dat ons onderbewustzijn, in tegenstelling tot ons bewustzijn, *niet* redeneert. Het onderbewuste vergelijkt en analyseert slechts, *zonder* daarbij ook maar *iets* te voelen of te beredeneren. Ons onderbewuste werkt net zo wetmatig als een computer. De kleuren en vormen die de vrouw in ons voorbeeld ziet, activeren neuronen met een specifieke taak en daarmee ook het aldaar opgeslagen vergelijkingsmateriaal. Helaas liggen in exact dezelfde hersencellen ook de bad cluster-gegevens opgeslagen. Met de actief geworden bad cluster-gegevens worden ook de daaraan gekoppelde emoties die destijds aan de bad cluster gekoppeld zijn - uitgevoerd. Met als resultaat dat de vrouw zich plotseling onwel voelt.

## Zo word je ziek

Stel nu dat de bad cluster voor het eerst actief is geworden op haar werk. De ervaring van het onwel-voelen door deze activering (*spreken voor een groep mensen*) is nu opgeslagen in haar onderbewuste brein. Naast dat onaangename gevoel worden echter nu ook de overige zintuiglijke gegevens opgeslagen, zoals alle voorwerpen, kleuren, vormen, enzovoort van de ruimte waarin dit plaatsvond. Komt ze de volgende dag die ruimte opnieuw binnen, dan zal haar brein, op basis van de gelijkheid van gegevens, de ervaring van gisteren ongetwijfeld activeren als vergelijkingsmateriaal. Gaat ze nu ook nog nadenken over wat er gisteren gebeurde, dan wordt deze herinnering ook nog eens geïntensiveerd. Komt er nu ook toevallig nog een collega binnen die dezelfde kleur kleding draagt als de kleuren in de bad cluster, dan zal het onaangename gevoel opnieuw toeslaan.

Nu kun je met zekerheid aannemen dat ze zich de daaropvolgende dag dat ze daar weer binnenkomt opnieuw onwel gaat voelen. (*Het brein volgt hierin precies hetzelfde patroon als bij het ontwikkelen van een fobie.*) Blijven deze herinneringsmomenten voortdurend in haar omgeving aanwezig, dan zal haar fysiologie blijvend verstoord zijn, met als uiteindelijke gevolg: psychische en psychosomatische klachten.

### Een vroeg begin is het halve werk

Als men al vroeg op jonge leeftijd zou weten hoe negatief en saboterend gedrag tot stand komt en hoe men daar op de meest effectieve wijze mee om kan gaan, dan zou het leven van docenten een heel wat aangener verloop hebben en het aantal burn-out slachtoffers drastisch verminderen. Bovendien zouden heel wat leerlingen een beter gefundeerde en veel krachtigere start in leven en carrière meekrijgen.



## Geen kwestie van vrije wil

Je denkt nu misschien: ‘Waarom gebruikt mijn brein deze traumatische herinneringen als ik ze me toch niet bewust kan herinneren? Ik wil dat helemaal niet!’

Je wil heeft op het wel of niet gebruiken van clusters of bad clusters als vergelijkingsmateriaal geen enkele invloed of controle. Het wel of niet actief worden van vergelijkingsmateriaal is een volslagen wetmatig proces. Zodra er een voldoende mate van overeenkomst tussen het heden en de inhoud van een cluster of een bad cluster aanwezig is, dan wordt deze actief, of je dat nu leuk vindt of niet. Je vrije wil heeft dus geen keuze in deze kwestie; je onderbewustzijn gebruikt automatisch de overeenkomstige clusters, of zelfs bad clusters, als vergelijkingsmateriaal. De activatie van het vergelijkingsmateriaal is een automatisch stimulus-responsproces. Als er genoeg enkelvoudige overeenkomsten (geuren, kleuren, geluiden, woorden, etc.) zijn tussen de huidige waarnemingen en de inhoud van een bad cluster, dan wordt de bad cluster automatisch actief, of je dat nu wilt of niet. Je bedriegt jezelf dus wanneer je zegt: ‘Ik weet wat ik heb meegemaakt en ik heb dat volledig onder controle, ik denk daar nooit meer aan.’

- Ten eerste kun jij je de inhoud van een bad cluster nooit spontaan herinneren.
- Ten tweede is het niet bepalend of jij er wel of niet bewust aan *denkt*.

Het gaat erom of je zintuigen gegevens in je omgeving waarnemen die overeenkomst vertonen met de inhoud van de bad cluster. Uitsluitend deze overeenkomst bepaalt of de bad cluster actief wordt!

## Angst voor je eigen verleden is je grootste vijand

Bijna elk mens wil zijn of haar gezondheid, levensstijl en levensgeluk wel verbeteren. Zou dit door een pilletje of een drankje te bereiken zijn, dan staan mensen in de rij om deze in ontvangst te nemen. Moet je daarvoor echter de confrontatie met jezelf aangaan, dan is dit lastiger. Niets lijkt zo beangstigend als de confrontatie met jezelf en je eigen verleden. Maar het uiteindelijke effect is juist enorm bevrijdend en een verrijking van ons mens-zijn.

Zodra je volledig begrijpt hoe je onderbewustzijn je gezondheid, gedrag en welzijn bepaalt en welke rol bad clusters hierin spelen, verandert alles. Je gaat dan beseffen dat het veel beangstigender is om niet naar je verleden te kijken dan wel.

Het in je brein laten zitten van deze gevaarlijke stoorzenders met hun negatieve fysiologische lading is veel beangstigender dan er de confrontatie mee aan te gaan. Als je ze laat zitten, dan zullen ze met zekerheid je levensvreugde en gezondheid ondermijnen.

Maar waarom zijn de meeste mensen zo bang voor de confrontatie met zichzelf? Dit komt omdat er een zeer sterk mechanisme actief is - een mechanisme dat je misleidt en elke impuls, gedachte, actie of mogelijkheid zal gebruiken om je weg te leiden van de inhoud van je bad clusters. In de PMA terminologie wordt dit mechanisme aangeduid als je ‘*vriendmechanisme*’.





# Je vriendmechanisme

Wanneer het op onze gevoelens aankomt, zijn wij ware meesters in het beliegen en bedriegen van onszelf. Het mechanisme dat we daarvoor gebruiken, noemen we in PMA-termen het 'vriendmechanisme'. De aanduiding 'vriend' is niet cynisch bedoeld, want dit mechanisme zal je altijd beschermen waar het kan. Om de gevaarlijke kracht van bad cluster onschadelijk te kunnen maken door hun negatieve kracht te transformeren in gezonde en positieve energie, moet je wel eerst in staat zijn de bad clusters te onderkennen en te lokaliseren. Je moet daarnaast je vriendmechanisme leren kennen en gaan onderkennen dat je dit mechanisme steeds dan actief wordt wanneer je een onaangename of ongewenste emotie voelt opkomen. Het volgende voorbeeld laat zien hoe je er een begin mee kunt maken je vriendmechanisme te leren onderkennen en er mee samen kunt werken.

## Een voorbeeld

Stel je voor, je bent docent en je zit in een leerlingbespreking met je collega's. Plotseling zegt een van hen iets dat jou herinnert aan iets heel pijnlijk. In een opwelling van verdriet voel je tranen in je opkomen. Stel, je bent op dat moment aan het woord en alle ogen zijn op jou gericht. Je wilt je emotie niet laten zien in dit gezelschap. Wat doe je dan om je emoties te onderdrukken? Wij hebben allemaal verschillende mechanismen ontworpen om ongewenste emoties te onderdrukken. Zo'n mechanisme bestaat uit een soort ritueel. Niemand heeft echter exact dezelfde rituelen.

- Wat doe je bijvoorbeeld met je ogen wanneer je je tranen wilt onderdrukken?
- Knijp je ze dicht of ga je vaker knipperen?
- Kijk je strak voor je uit of juist om je heen, naar beneden of naar boven?
- Wat doe je met je ademhaling?
- Wordt die oppervlakkig of juist diep?
- Houd je je adem in of ga je sneller ademen?
- Wat doe je met je handen?
- Laat je ze slap hangen of knijp je ze samen tot een vuist?
- Ga je aan je kleding zitten friemelen of ga je spelen met een of ander voorwerp?
- Wat zeg je tegen jezelf wanneer ongewenste emoties opkomen? Iets in de stijl van: 'Nu even niet' of 'Stel je niet aan', 'Ik voel niets', 'Ik mag niet huilen' of 'Ik ben toch geen baby'?

Een ieder van ons heeft dergelijke vriendrituelen, maar niet iedereen is zich bewust van deze door het onderbewuste brein aangestuurde rituelen. Het totaal van al je rituelen vormt tezamen je vriendmechanisme. Het belangrijkste doel van je vriendmechanisme is het onderdrukken van pijn en angst door altijd een zo groot mogelijke controle te behouden. Ondanks het feit dat we allemaal verschillende rituelen hebben ontwikkeld, zijn de basispatronen van het vriendmechanisme bij alle mensen hetzelfde.



Ons vriendmechanisme bedient zich standaard bij iedereen van dezelfde zes basispatronen:

1. Ontkenning
2. Schuldgevoel
3. Schaamte
4. Black-out
5. Redeneren
6. Twijfel

Het doel van elk van deze basispatronen is steeds hetzelfde: het onderdrukken van je negatieve gevoelens en je weg te bewegen van de pijn! Op deze wijze misleidt je vriendmechanisme je voortdurend. Sterker nog, bij sommige mensen is dit mechanisme zo sterk geworden dat het hun hele leven beheerst.

- Zij leven niet bewust maar op de automatische piloot, waarbij hun overtuigingen, acties en gedrag primair worden bepaald door hun vriendmechanisme!
- Ze hebben zich een patroon van rituelen, overtuigingen en ontkenningen aangemeten.
- Ze zijn alleen maar bezig met vegeteren en overleven in plaats van met vreugde te leven.

Bad clusters ondermijnen je levensvreugde en ondermijnen je fysieke en emotionele gezondheid. Om hun schadelijke kracht in gezonde energie te kunnen transformeren, zal je naar de inhoud van de bad cluster toe moeten.

## Waarom herken je actieve bad clusters?

Hier volgt een aantal van de meest voorkomende tekenen van actieve bad clusters:

- Plotselinge humeurveranderingen
- Elke emotie die buiten proportie is
- Elk onredelijk gedrag dat zich steeds herhaalt
- Alle onverklaarbare klachten of emoties die onverwachts en abrupt opkomen
- Onverklaarbare lichamelijke klachten
- Irrationeel gedrag
- Disfunctioneel gedrag
- Ontoereikend functioneren - voelen dat je meer uit je leven zou kunnen halen maar hiertoe niet in staat zijn
- Slaapstoornissen (insomnia)
- Moeheid zonder aanwijsbare reden
- Depressies
- Onverklaarbare angsten
- Fobieën
- Eetstoornissen
- Allerlei soorten verslavingen
- Besluiteloosheid
- Een workaholic zijn
- Fibromyalgie
- Irrationeel perfectionisme
- Psychosomatische klachten zoals:
  - Hoofdpijn, migraine
  - ME (Chronisch vermoeidheidssyndroom)
  - RSI (Repetitive Strain Injury)
  - Whiplash
  - Zenuwpijnen
  - Ziekte van Crohn
  - Epilepsie
  - Burn-out
  - PTSS (Post Traumatisch Stress Syndroom)



## Wat is het effect van het transformeren van bad clusters?

We spreken over het transformeren van bad clusters, maar hoe gaat dat in zijn werk en wat is het voordeel daarvan? Misschien denk je wel: ‘Wat is het nut van het elimineren van herinneringen die ik me sowieso al niet bewust kan herinneren?’ Je kunt je de inhoud van bad clusters inderdaad niet zomaar spontaan herinneren, maar je lichaam ervaart wel dagelijks hun uitwerking door hun geactiveerde negatieve fysiologie. Tijdens een PMA-sessie haal je zintuiglijke details naar boven die ooit onjuist gecodeerd en verkeerd zijn opgeborgen in je onderbewuste database.

Het meest belangrijke wat je daarbij doet, is de negatieve emotionele (fysiologische) lading verwijderen die aan deze details gekoppeld is. Je elimineert dus de negatieve *emotie* die aan de bad cluster hangt en niet de feitelijke *inhoud* van de bad cluster. Het enige deel van je brein dat in staat is deze transformatie uit te voeren is dat deel waar je gevoelens geregistreerd worden, namelijk je bewustzijn. Daarom is het bewust herinneren van de inhoud van een bad cluster de enige weg om deze permanent van zijn gezondheid- en gedragsverstorende kracht te ontdoen en deze kracht om te zetten in positieve en gezonde energie.

Progressive Mental Alignment® sessies laten je herinneringen volledig intact, maar ontkoppelen de negatieve effecten en emotionele pijn van traumatische ervaringen. Dit gebeurt door gebruik te maken van een simpele vraagtechniek.

## Progressive Mental Alignment® betekent bewust herbeleven

De oplossing is even eenvoudig als doeltreffend. Je verwijdert een bad cluster door de oorspronkelijke ervaring met al je zintuigen in je bewustzijn opnieuw te beleven. Door dit opnieuw beleven, komen stap voor stap de ontbrekende fragmenten die bij deze ervaring horen weer boven. Dit gebeurt automatisch vanwege de natuurlijke werking van je onderbewuste brein. Je hoeft daarom dus daarna verder niets meer te doen. Soms moet een ervaring een paar keer worden herbeleefd om een compleet geheel te krijgen. ‘Maar als ik me de inhoud van een bad cluster niet kan *herinneren*, dan kan ik deze toch ook niet zomaar spontaan vinden en transformeren?’ Dit is helemaal juist! Bad clusters komen nooit ‘*zomaar spontaan*’ boven. Je moet de ervaring opnieuw in je hoofd op een speciale gestructureerde manier *herbeleven* voordat je bij de inhoud van de bad clusters kunt komen. Vanwege de extreem hoge snelheid van de onderbewuste processen vindt de herbeleving van een gebeurtenis tijdens een PMA-sessie echter plaats in slechts enkele seconden. Om bad clusters naar boven te brengen en te transformeren is een speciale gestructureerde techniek van vraagstelling nodig, gebaseerd op de taalregels van het onderbewuste. Dit is waarin de PMA-techniek voorziet.



PMA verschaft je de juiste kennis, inzichten en vaardigheden om je bad clusters naar boven te halen. Je kunt PMA als zelfhulptechniek toepassen, maar in veel gevallen is het wenselijk dit onder leiding van een ervaren PMA-coach te doen. Hoe gaat een PMA-sessie in zijn werk?

## Een PMA-coachsessie

In een PMA-sessie vraagt de PMA-coach je om in gedachten nog eens terug te gaan naar een recente pijnlijke of vervelende *ervaring* en deze opnieuw te beleven met al je zintuigen, om helemaal weer daar te zijn.

Hier volgt een keuze uit de vragen die de PMA-coach je zou kunnen stellen:

- Waar ben je?
- Wat zie je, ruik je, voel je, hoor je?
- Sta, zit, lig of loop je?
- Wat is het meest pijnlijke of angstige *moment* in die ervaring?
- Focus je alleen op dat *moment* en beleef dat opnieuw.
- Wat is het meest vervelende *detail* in dat *moment*?
- Concentreer je alleen op dat *detail*.
- Word je bewust van wat je nu voelt.
- Waar voel dat?
- Wat voel je precies?
- Focus je op dit *gevoel* en op het *detail* en wacht af.
- Welk volgende plaatje (gebeurtenis) komt er spontaan bij je op?

Je vertelt je PMA-coach tijdens de sessie alles wat je ziet, hoort, voelt, proeft en ruikt. Kortom, alles wat er in je brein gebeurt. Herbeleven betekent dat je opnieuw alles van die gebeurtenis beleeft: je ziet, voelt, hoort, proeft en ruikt. Je bent met al je zintuigen als het ware weer op dezelfde plek aanwezig die je in het plaatje ziet.

De PMA-coach vraagt je nauwgezet te letten op lichamelijke sensaties, zoals hartkloppingen, trillen, transpireren, enzovoort. Het is niet je ratio maar uitsluitend de *gevoelens* in je lichaam die je vertellen wat het meest angstaanjagende of vervelende *moment* en *detail* is.

Zo ga je met je PMA-coach op een ontdekkingsreis door je brein. Stap voor stap wordt duidelijk wat de grondoorzaken zijn van je storende lichamelijke en emotionele reacties. En bereik je gelijktijdig de gewenste vooruitgang en veranderingen! Het gehele PMA proces staat altijd in het teken van veiligheid. Het is een herbeleving in een volledig veilige omgeving met iemand die je vertrouwt en die je begeleidt in het proces. Elke stap die je neemt wordt onmiddellijk beloond met vooruitgang, positieve verandering en meer energie.



## Het effect is altijd positief

Herbeleven is niet hetzelfde als het herinneren van een gebeurtenis; herinneren is te gering. Verplaats je helemaal in de gebeurtenis; alleen deze keer in je gedachten, terwijl je fysiek in een veilige omgeving bent. PMA maakt nooit gebruik van hypnose of andere zogenoemde ‘mind-altererende’ technieken die je de controle over jezelf ontnemen. PMA is een bewust proces waarbij je voortdurend voor honderd procent bij je positieven blijft. Sterker nog, zonder de volle aanwezigheid van je bewustzijn is het niet mogelijk om een bad cluster te transformeren.

Je kunt tijdens een PMA-sessie op elk gewenst moment stoppen als je er geen zin meer in hebt.

In het begin komen er alleen maar herinneringen boven die je al kende. Maar dan komen er details boven die jij je niet meer kon herinneren. Vanuit die details schiet je door naar inhoud van de bad cluster. De inhoud van een bad cluster is altijd pijnlijk. In het begin kun je wel eens moeite hebben met het accepteren van de mentale plaatjes die boven komen. Het ene deel van je gevoel herkent het onmiddellijk als waar, maar een ander deel van je gevoel wil niet dat het waar is. Het opmerkelijke aan de PMA-methode is echter dat het positieve effect van het opruimen van bad clusters in het geheel niet afhangt van het feit of jij nu wel of niet gelooft dat hetgeen naar boven komt waar is. De bad cluster is automatisch geëlimineerd zodra jij jezelf toestaat om de inhoud ervan te zien!

## PMA is een techniek voor de rest van je leven

Het zoeken naar bad clusters betekent zoeken naar ontbrekende stukjes in je bewustzijn. Het is het zoeken naar en het vinden van het onbekende, het ontbrekende. PMA-coaching is een ervaring die je je hele leven nooit meer vergeet. Sterker nog, de technieken die je leert tijdens de sessies verloor je nooit meer. Voel je in de toekomst plotseling een vervelende emotie opkomen of reageer je overdreven of op een onverklaarbare wijze, dan kun je zelf via de PMA-methode ontdekken waar de negatieve emoties vandaan komen en de grondoorzaak ervan vinden en verwijderen. Er zijn bepaalde bad clusters die je niet of zeer moeilijk zelf kunt vinden en transformeren zonder de hulp van een ervaren PMA-coach. Maar er zijn ook veel bad clusters die je helemaal zelf kunt transformeren, als je eenmaal weet hoe je dit kunt doen.

Wil je precies begrijpen hoe en waarom dit gebeurt, lees dan het boek ‘Innerlijke Macht’- van Joop Korthuis, (zie [www.pmainstitute.com](http://www.pmainstitute.com)).

---

