

SIMPLIFY YOUR LIFE - FEEL CONNECTED - LIVE MINDFULLY - SPOIL YOURSELF



# flow

*Alleen met je hart kun je goed zien,  
het belangrijkste is onzichtbaar  
voor de ogen*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY (1900 - 1944)



AP 8 4710722 010004

NUMMER 1 - 2011 - 6,95

# 'MIJN HELE UITSTRALING IS VERANDERD'

Ze voelde zich 'opgejaagd wild' door de seksuele toespelingen van haar leidinggevende.

Maaïke Bongers (34) rekende met behulp van PMA voor eens en voor altijd af met seksuele intimidatie. En met nog meer ballast.

## Het probleem

### 'IK VOELDE ME ALS EEN PROOI DIE ELK MOMENT GEGREPEN KON WORDEN'

"In mijn werk bij de politie merkte ik al eerder dat mannen vaak sterk op mij reageren, mij aantrekkelijk vinden. Het gedrag van collega's was vaak op het randje. Sommigen noemden me bijvoorbeeld 'lekker wijf.' Of zo'n opmerking kan, hangt helemaal af van wie het zegt, en hoe. Ik wist nooit zo goed hoe ik ermee om moest gaan. Soms flirtte ik maar wat terug, of probeerde ik er juist grof overheen te gaan om ze de mond te snoeren. Dat schrikt veel mannen af, maar bepaalde types vinden dat juist nóg aantrekkelijker.

Een aantal jaar geleden wisselde ik van werkplek en kreeg ik een leidinggevende met wie ik goed door een deur kon. Totdat hij seksuele toespelingen ging maken. Hij deed eens een goed woordje voor me toen ik naar een hogere functie solliciteerde, en nadat ik hem daarvoor bedankte, antwoordde hij dat ik het hem maar eens moest terugbetalen. Zijn blik liet niets te raden over: hij doelde op seks. Het bloed trok weg uit mijn gezicht. Wat moest ik zeggen? Hoe konden wij nog samenwerken? Hij werd ook steeds fysieker. Zo legde hij een keer zijn hand op

mijn billen in het voorbijlopen. Toen ik daar boos op reageerde, lachte hij vaag. Op de terugweg naar zijn kantoor deed hij het gewoon nog een keer.

Ik kreeg minder zin in mijn werk. Probeerde mijn uren zo in te delen dat ik mijn chef zo veel mogelijk kon ontlopen. Ook meldde ik me vaker ziek. Omdat ik hem wilde mijden, maar vaak ook omdat ik me letterlijk beroerd voelde en hoofdpijn had. De hele situatie maakte me depressief. Ik voelde me op mijn werk als een prooi die elk moment gegrepen kon worden."

## De ommekeer

### 'IK MOEST ER IETS MEE DOEN. KENNELIJK TREK IK DIT SOORT SITUATIES AAN'

"Na anderhalf jaar trok ik het niet meer. Met mijn vriend praatte ik vaak over de situatie. Hij steunde me en begreep het als ik voor de makkelijkste weg zou kiezen door een andere baan te zoeken. Hij zei echter ook: 'Jij bent goed gebekt, maar hoe moet het met de dames die na jou komen?' Dat gaf voor mij de doorslag: ik kaartte de situatie aan bij de vertrouwenspersoon op mijn werk. Best spannend; bedrijven doen óf niks met seksuele intimidatie, óf ze zeggen: 'Dit pikken wij niet.' Het deed mij ontzettend goed dat

ik bij de politie werd gesteund en mijn leidinggevende werd ontslagen.

Ik had sterk het gevoel dat ik er zelf ook iets mee moest doen. Dit was me overkomen en ik kon kiezen voor een slachtofferrol, maar kennelijk zit er ook iets in mij waardoor ik dit soort situaties aantrek. Een vriendin van mij is PMA-coach en zij hield me een spiegel voor. PMA is een uit Amerika afkomstige coachingstechniek en staat voor Progressive Mental Alignment. 'Zou je willen weten wat je uitstraalt, zodat je dit kunt doorbreken?'

vroeg ze. En: 'Zijn er behalve dat gevoel van walging ook positieve gevoelens?' Ik antwoordde verontwaardigd dat dat onzin was. Later realiseerde ik me dat er aan de situatie voor mij inderdaad ook een voordeel zat. Ergens was die aandacht namelijk best vleierend. En ik kreeg bij mijn leidinggevende alles voor elkaar waar ik om vroeg; ik mocht bijvoorbeeld cursussen volgen die anderen niet mochten doen. Dat ik er zelf profijt van had, vond ik confronterend."

## De therapie

### 'BIJ PMA BEN JE GEWOON WIE JE BENT, NIETS IS VERKEERD'

"Voor ik aan de therapie begon, heb ik het boek *Innerlijke macht* gelezen, dat is geschreven door de grondlegger van PMA. Ik wilde weten wat me te wachten stond. Van zweverig gedoe moet ik niets hebben. Ik vind het sterk dat je bij PMA niet, zoals bij veel andere therapieën, een of ander labeltje opgeplakt krijgt: 'Je bent dit of dat type' of 'Je hebt een depressieve inslag'. Je bent gewoon wie je bent, niets is verkeerd.

De eerste sessie volgde ik bij mijn vriendin. We begonnen met een gesprek. Over wat mij precies bezighield en wat ik van PMA verwachtte. We bespraken de situatie op mijn werk. Bij PMA stelt de coach op zo'n manier vragen, dat er een verbinding wordt gemaakt tussen datgene waar je last van hebt en een punt in je onderbewustzijn waarop je brein constateert: hé, maar dat ken ik hier en hier ook van. Vaak gaat het dan om pijnlijke situaties. Dat is het zogeheten *bad cluster*, een gebeurtenis die je niet spon-

taan kunt herinneren. Die herinnering heb je niet verdrongen, maar is in feite verkeerd opgeslagen, nog niet geanalyseerd. Je brein legt in bepaalde situaties de link naar je *bad cluster* en activeert de gevoelens zoals pijn of verdriet die eraan gekoppeld zijn. Ze werken als stoorzenders: je weet niet waar die gevoelens vandaan komen, maar ze bepalen wel op een negatieve manier hoe je denkt en doet. Je onderbewuste reageert namelijk miljoenen keren sneller dan jij denkt en stuurt jouw reacties en handelingen. Als je eenmaal wéét waar je gedrag of gedachten vandaan komen, verwerkt je brein dat en zet het als het ware weg in de boekenkast. PMA is analytisch en krachtig, het gaat om blijvende oplossingen.

Ik kwam uit bij een voorval dat vroeger op het schoolplein van de kleuterschool plaatsvond: ik werd er lastiggevalen door een grotere jongen die in mijn broekje graaide. Ik rende huilend naar de juf, maar kreeg te ho-

ren dat ik me niet moest aanstellen. Er zijn overeenkomsten tussen dit voorval en mijn leidinggevende: hij heeft dezelfde kleur ogen als die jongen, en ook hij was 'hoger' en kwam mijn zone binnen zonder dat ik daar invloed op had. Bovendien had ik onbewust de overtuiging aangenomen dat ik dat soort gedrag maar moest accepteren. Dat het geen zin heeft om er iets van te zeggen, want niemand helpt. Het enige wat ik kon doen, was een grote bek geven, van me afbijten. Grappig, ik weet nu ook waarom ik bepaalde details, zoals een blik in iemands ogen, eng vind: het is die blik van de jongen op de kleuterschool.

Na die eerste sessie voelde ik zó veel energie; ik kreeg weer lucht. Ik dacht ook: als ik toch bezig ben, laat ik dan meteen de rest ook maar opruimen. Daarom ben ik nog meer PMA-sessies gaan volgen. Bij PMA-coach Paul Bartels, niet meer bij mijn vriendin. Wij vonden allebei dat ze te dicht bij mij staat."

## De verandering

### 'IK BEN VEEL MILDER GEWORDEN EN MAAK ANDERE KEUZES'

"Mijn partner merkte al na drie, vier sessies dat ik veel prettiger werd in de omgang. Ik schoot niet meer bij elk wissel in de verdediging, was veel milder en opener. Ook collega's die me een tijdje niet hadden gezien, reageerden positief. Ik hoefde me niet meer zo te bewijzen. Mijn hele uitstraling is veranderd. Op foto's van mij van een paar jaar geleden zie je een andere vrouw. Ik ben trouwens ook slanker dan toen, terwijl ik veel minder sport. Ik trainde jarenlang dwangmatig veel, wel 16 uur per week. Dan hoefde ik niet na te denken: het is een prima manier

om te vluchten voor pijn en ander ongemak. Tegenwoordig kan ik 's avonds op de bank een boek lezen, daar had ik vroeger de rust niet voor. Er is letterlijk en figuurlijk een last van me afgevallen.

Ik maak ook andere keuzes. Als je weet door welke mechanismen je gedrag wordt gestuurd, kies je bewuster: wil ik dat eigenlijk wel? Ik zal nooit meer last hebben van mannen die me in seksueel opzicht lastigvallen. Door PMA realiseerde ik me dat ik onbewust signalen uitzond, waardoor die ander de gelegenheid kreeg om toe te slaan. Doordat ik

anders reageer, niet meer zo hard en defensief, krijg ik ook andere reacties terug. PMA heeft mijn leven ingrijpend veranderd. Ik heb zelf een opleiding tot PMA-coach gedaan omdat ik mijn leven anders wil invullen. Ik vind het zó geweldig hoeveel ruimte deze methode mij heeft gegeven, dat ik anderen ook wil helpen. Ik wil mensen die zijn vastgelopen graag helpen inzien welke mogelijkheden ze hebben." ●

Om privacyredenen wilde Maaïke liever niet met haar echte naam in Flow.

PMA (Progressive Mental Alignment) is een relatief nieuwe manier van coachen. Je kunt er verschillende soorten problemen mee aanpakken, zoals problemen op je werk of in je relatie, gebrek aan energie, faalangst en onzekerheid, maar ook hoogtevrees, angsten en fobieën. Meer informatie op [www.pmanederland.nl](http://www.pmanederland.nl).