

Gedragsverandering gewenst? Coach uzelf!

Recensie van "Het PMA Management Support Plan" door Joop Korthuis

door: Jaap Mackaay
Persoonlijke Effectiviteit, 27 januari 2009
www.ManagementSite.nl

In het recent verschenen boek 'Het PMA Management Support Plan' beschrijft neurowetenschapper en ontwikkelaar van de PMA methode Joop Korthuis op een zeer toegankelijke en vlot leesbare wijze hoe PMA (Progressive Mental Alignment) kan worden toegepast in het bedrijfsleven.



PMA is de volgende generatie in coaching en training voor het bedrijfsleven, de gezondheidszorg, de (top)sportwereld en de overheid. In het al eerder door Joop Korthuis uitgegeven basiswerk "Innerlijke Macht", wordt de wetenschappelijk onderbouwde methode tot in detail beschreven en aan de hand van voorbeelden toegelicht en verduidelijkt. Vanuit het MSP wordt herhaaldelijk verwezen naar dit boek, wat enerzijds nieuwsgierig maakt en anderzijds als hinderlijk kan worden ervaren op het moment dat de lezer het nog niet heeft gelezen. De meest belangrijke wetenschappelijke inzichten rondom de werking van ons brein worden overigens wel uitgelegd, waardoor het MSP als een op zich zelf staand boek kan worden gelezen en eigenlijk niet mag ontbreken in de boekenkast van elke zichzelf respecterende directie die het beste voor heeft met haar mensen en met de onderneming.

PMA wordt door Korthuis omschreven als de (zelfhulp-)methode die net een stap verder gaat dan de bestaande 1e lijns methoden als NLP, RET, EMDR, etc. PMA richt zich volledig op het optimaal laten functioneren van de mens, zijn emoties, overtuigingen, motivaties en gedragingen en biedt de mogelijkheid om op eenvoudige wijze duurzame positieve veranderingen in gedrag teweeg te brengen. PMA bestaat niet uit moeilijk te leren formules of conditionerende raadgevingen. In plaats van het bijleren van nieuwe regels en gedragspatronen is PMA juist gebaseerd op het verwijderen van recentelijk ontdekte verborgen programmeringen in ons brein, genaamd 'bad clusters'. Dit zijn verkeerd opgeslagen zintuiglijke gegevens (gebeurtenissen) die een zeer krachtige en negatieve lading met zich meedragen en daardoor tenminste 75% van onze overtuigingen, beslissingen en gedragspatronen bepalen, maar die we ons niet meer bewust kunnen herinneren. Ze zijn de veroorzakers van remmende,

saboterende emoties en overtuigingen waardoor onze gezondheid, effectiviteit en relaties niet hun volledige potentiële niveau bereiken, aldus Korthuis.

In een PMA sessie gaat het om het vinden en transformeren van deze bad clusters. Korthuis beschrijft het als volgt; “PMA maakt gebruik van de natuurlijke processen van ons brein. Als we in een sessie op problemen stuiten die ons beletten om verder te gaan, of we merken anderzijds dat we geblokkeerd raken, dan gebeurt dat meestal omdat we niet nauwgezet de natuurlijke mechanismen en “taalregels” van het brein volgen. Tijdens een PMA sessie selecteer je niet bewust waar je heengaat of welke soort van herinnering er boven moet komen. Je geeft je onderbewuste helemaal carte blanche. Het onderbewuste mag al het mogelijke aandragen zonder ook maar enige beperking. Ga dus niet gecontroleerd op zoek naar herinneringen, maar laat ze spontaan in je opkomen. We hoeven ons brein niet te sturen of te controleren om het zijn onderbewuste processen uit te laten voeren; die werken automatisch volgens de vaste regels van het stimulusresponsmechanisme.

Wanneer je bewust gaat sturen in de richting van een ander mentaal plaatje (herinnering), dat volgens jouw beredeneerde conclusie met het vorige plaatje te maken zou kunnen hebben, dan heeft je bewustzijn de leiding overgenomen. Jij bepaalt nu bewust door na te denken of te redeneren de richting. Als dat zou werken, dan zou je de inhoud van je bad clusters al lang geleden hebben ontdekt. Bad clusters zijn echter in het onderbewustzijn verborgen en zijn niet toegankelijk voor het bewuste redenerende en concluderende brein. Daarom is het bewust rationeel 'zoeken' of de richting bepalen volledig zinloos. Focus je eenvoudigweg op het meest krachtige detail in het mentale plaatje (herinnering) dat bovenkomt en op de gevoelens die

daarbij worden opgeroepen. Wacht daarna tot je onderbewustzijn het volgende mentale plaatje SPONTAAN aanlevert. Dit plaatje komt meestal uit een heel onverwachte hoek. Op deze manier volg je de mechanismen en taalregels van het onderbewustzijn”.

Zo beschrijft Korthuis in zijn boek het voorbeeld van de wrijving tussen Arnold en Jaap (Jaap in dit voorbeeld is een ander persoon dan de schrijver van deze recensie), twee managementteamleden. Jaap, die het vakmanschap van zijn collega allerminst in twijfel trekt, geeft hierin uiting van de moeite (gevoel) die hij heeft met de onbesuisde werkwijze van zijn collega. Jaap geeft aan Arnold eigenlijk niet te mogen (gevoel), waardoor de samenwerking ernstig wordt bemoeilijkt. De PMA Business Coach vraagt Jaap in de PMA sessie te focussen op dat gevoel en te benoemen welke situatie hem al eerste te binnen schiet. Het eerste mentale plaatje bij Jaap is de MT vergadering waarin hij een voorstel voor de marketing naar voren brengt dat gelijk door Arnold met de opmerking ‘nutteloze geld- en tijdverspilling’ van tafel wordt geveegd. Jaap ervaart dit (gevoel in zijn lichaam) als een koude douche en hij beschrijft gevoelens van druk op de borst en spanning in de nek. De PMA Business Coach vraagt Jaap om dit gevoel te verwelkomen en volledig toe te laten en het meest vervelende moment in die vergadering nog eens te beleven. Jaap ziet dan als eerste het donkerblauwe overhemd van Arnold en als tweede de heftige handbeweging in zijn richting. De PMA Business Coach vraagt Jaap nu niet na te denken, maar te focussen op het gevoel en aan te geven welk ander volgend mentale plaatje nu spontaan tevoorschijn komt. Jaap ziet in eens het voorval van toen hij 9 jaar oud was en hij met vieze kleren thuiskomt na een partijtje voetbal. Jaap vertelt bij binnenkomst thuis enthousiast aan zijn vader dat ze hebben gewonnen op basis van een nieuwe techniek die hij heeft bedacht, maar zijn

vader wordt bij het zien van de vieze kleren van Jaap woest, scheldt hem uit, grijpt hem stevig vast en zet Jaap met kleren en al onder de koude douche. 'Hoe vaak heb ik je niet gezegd om niet zo de keuken binnen te komen, maar het is kennelijk pure tijdverspilling om je dat proberen duidelijk te maken'. Jaap geeft de PMA Business Coach nu aan dat hij hetzelfde gevoel ervaart als in de vergadering met Arnold. Hij ziet nu ook dat zijn vader een blauwe overall aan heeft. Met het zien van het plaatje en daarmee met de overeenkomsten tussen de gegevens en de gevoelens van toen en nu zakt het negatieve gevoel plotseling helemaal weg. Verbazingwekkend. De voorvallen hebben inhoudelijk niets met elkaar te maken, maar op het niveau van de basale details juist wel. Alles wat we doen wordt gedicteerd door de vergelijkingsprocessen in ons onderbewuste tot zelfs woordkeus en non-verbale tekens aan toe. De koude douche letterlijk en in de woordkeuze), de kleur blauw, het woord 'tijdverspilling' en het slimme plannetje (marketingvoorstel en de nieuwe techniek tijdens het voetballen) dat door Jaap was bedacht.

Een andere praktijkcasus gaat over Nico, een directeur van een onderneming met tien medewerkers. Altijd als Nico een paar vrije dagen had of op vakantie ging moest zijn laptop mee. Hij begreep zelf ook wel dat hij op die manier niet werkelijk tot rust kwam, maar ondanks dat en de weerstand uit zijn gezin bleef hij dit wel doen. Hij was zich bewust van het feit dat dit gedrag irrationeel was, maar toch wist hij elke keer weer voor zichzelf ogenschijnlijk logische en rationele redenen te bedenken waarom het deze keer wel nodig was. "Het bedrijf mag niet bevriezen als ik weg ben". Ons voortbestaan hangt af van mijn inspanningen". "Het werk moet doorgaan!" Deze laatste was Nico's favoriete uitspraak. Tijdens een PMA coachingsgesprek werd er daarop doorgevraagd. Van zijn 'rationele'

overtuigingen bleef echter niet veel over. Sterker nog, het bleek dat Nico zijn gedrag zelfs als zeer belastend ervoer. Tijdens een vervolgspraak legde hij via enkele voorvallen uit zijn leven de link met een gebeurtenis, waarin hij op vijfjarige leeftijd tijdens het schaatsen door het ijs zakte. Hij kwam daarbij onder het ijs terecht en zocht koortsachtig naar de plek waar hij weer boven het ijs zou kunnen komen. Hij moest vechten voor zijn leven. Het was voor hem letterlijk 'doorgaan en overleven' of 'niets doen en doodgaan'. Vanaf dat moment vormde het gevoel altijd te moeten 'doorgaan' de basis van veel van zijn overtuigingen. Het door zijn overtuigingen geforceerde gedrag bracht hem weliswaar een florerende onderneming, maar ook constante stress. Ze hadden hem bovendien de nodige spanningen met zijn vrouw en kinderen veroorzaakt. Nadat de bron van zijn overtuigingen was gevonden en van zijn negatieve lading was ontdaan, verdwenen zijn overtuigingen spontaan en maakten plaats voor innerlijke rust. Deze innerlijke rust en het ontbreken van het altijd maar dwangmatig bezig zijn met overleven stelde hem in staat zijn zaken nu met veel meer inzicht en overzicht te beoordelen. Dit leidde ertoe dat zijn bedrijf binnen een jaar van tien naar zeventien medewerkers groeide en zijn netto winst verdubbelde.

Met deze voorbeelden uit het boek maakt Korthuis duidelijk dat je door middel van de PMA techniek (zelf) in staat bent bad clusters uit je onderbewustzijn op te sporen en hun negatieve energie permanent te transformeren in positieve mentale kracht. PMA is dus geen onrealistische of zweverige theorie, maar is een wetenschappelijk onderbouwde techniek. Wetenschappelijke feiten uit de psychologie, neurowetenschap, fysiologie, kwantummechanica en biologie zijn hierin met elkaar verbonden.

Jaap Mackaay, Ruurlo, december 2008