



PMA - De Neuro Methode

Dankzij de neurowetenschappen weten we dat de honderden miljarden synapsen in ons brein met elkaar verantwoordelijk zijn voor niet meer dan vier procent van de informatie-uitwisseling die in ons organisme plaats vindt. We leggen informatie vast in alle delen van ons lichaam. Honderdduizenden receptoren (IMP's) op de oppervlakte van onze cellen en honderden typen 'liganden' die als boodschappers zich daarop vestigen kunnen met elkaar de meest complexe boodschappen en herinneringen vastleggen en onze totale fysiologie regelen.

EEN NIEUWE BENADERINGSNIVEAU

In de gedragswetenschappen kennen we het normale onderscheid tussen ons dagelijks denken en handelen en de daaronder liggende diepere beweegredenen. Via de weg van de psychologie verkrijgen we inzicht in de processen die zich in ons onderbewustzijn afspelen en middels diverse conditioneringssystemen proberen we zelfs greep te krijgen op deze processen en ze om te buigen in ons voordeel.

Met de opkomst van de moderne neurowetenschappen, kunnen we inmiddels een derde niveau in kaart brengen, namelijk dat van de chemische structuur van onze informatieverwerkende bio-computer, ons brein, met zijn vele onderscheiden modules en subprocessen. Voor het eerst kunnen we gedachten en gevoelens begrijpen vanuit hun neurobiologische procesgang.

PRAKTISCHE TOEPASSING

Waar onderzoekers en ontwikkelaars de nieuw ontstane kennis van ons functioneren op dit biochemische niveau toepassen op het menselijk gedrag, komen ze tot conclusies en methoden die voorheen onbekend waren binnen de psychologie en conditionering.

De eerste praktische toepassingen hiervan is 'Progressive Mental Alignment®' (PMA), een methode die zowel als therapeutische behandel methode en als coaching methodiek wordt toegepast.

De werking van de PMA methode berust op het maken van onderscheid tussen twee soorten gegevens die in ons brein zijn opgeslagen.

ONGEANALYSEERDE GEGEVENS

Alles wat wij ooit in ons leven meemaken wordt tot in detail opgeslagen in de onuitputtelijke opslagruimte in onze hersenen en andere delen in ons lichaam. Eén van de ontdekkingen van de moderne neurologie is de ongelooflijk efficiënte manier waarop informatie wordt opgeslagen. Onze onderbewuste analyse mechanismen maken op elk moment van de dag gebruik van deze informatie. Minder dan 1% van hetgeen er in de onderbewuste analyse processen wordt verwerkt aan gegevens bereikt ons bewuste brein.

Dagelijkse dingen als een kop koffie herkennen we als zodanig omdat op het moment dat onze zintuigen het waarnemen, alle opgeslagen informatie over kopjes koffie beschikbaar komt voor ons onderbewuste vergelijkingsproces. Aan de hand hiervan stelt dit systeem autonoom vast dat het om een kop koffie gaat. Het onderbewuste proces geeft dit niet alleen als een feit door aan het bewustzijn maar activeert gelijktijdig allerlei fysiologische processen die zijn gekoppeld aan het gebruikte vergelijkingsmateriaal. Door deze fysiologie worden we ons bewust hoe sterk we verlangen naar dit kopje koffie of, als andere uiterste, hoe groot onze weerstand is tegen koffie.

Dit proces maakt gebruik van coderingen die toegekend zijn aan de opgeslagen informatie. Wat er eenmaal is ingegaan, gaat er nooit meer uit; er kan alleen maar meer bijkomen. Zo draagt alles dat we ooit hebben meegemaakt in meer of mindere mate bij tot wie we nu zijn. Tot zover nog niets bijzonders.

ANGST EN CONTROLEVERLIES

Als er angst in het spel is kan er echter iets mis gaan in ons systeem. Angst is de waarschuwendende emotie die ons tot actie aanspoort om dreigend gevaar af te wenden. We willen onmiddellijke vermindering van onze angstgevoelens en doen alles om dat te bereiken. Als dit onmogelijk lijkt dreigen we de controle over de situatie te verliezen en bereikt onze angst een piekwaarde die we niet meer bewust de baas kunnen. Op dat moment schakelt ons brein over in een beschermingsmodus met het doel de aanwezige angst weer binnen dragelijke proporties te brengen. Om dat te bewerkstelligen concentreren we onze geest op een onbedreigend detail in de omgeving waarbij ons bewustzijn zich tot dat detail vernauwt. Het doel hiervan is om zoveel mogelijk zintuiglijke gegevens uit te bannen voor ons bewustzijn en zodoende de controle te herwinnen door ons te beperken tot dit ene detail, om vervolgens van daaruit onze bewuste waarneming weer toe te laten zodra dit veilig voelt.

We zijn in staat zintuiglijke gegevens te blokkeren voor ons bewustzijn maar het lukt ons niet om de technische werking van onze zintuigen uit te schakelen. Alle binnenkomende gegevens worden derhalve nog steeds opgeslagen, maar nu zonder het gebruikelijke analyseproces te doorlopen. Het resultaat is het ontstaan van ongecodeerde gegevens clusters die schadelijke gevolgen hebben als ze daarna gebruikt worden in het dagelijkse vergelijkingsproces. Dit zou geen probleem zijn, ware het niet dat vanwege de genetisch bestuurd programma's voor het verwerken van data, deze Clusters wel 'geactiveerd' worden als er overeenkomsten in vorm, kleur, geluid etc. voorkomen in latere zintuiglijke informatie. Eenmaal geactiveerd door dit autonome stimulus/response proces kunnen ze niet verwerkt worden op de normale manier vanwege het ontbreken van hun codering.

Het gaat hier om onleesbare gegevens die altijd een sterk negatieve emotie doen ontstaan als ze worden geactiveerd. Ze worden 'Bad Clusters' genoemd. Normale Clusters die minder relevant zijn voor het interpreteren van nieuw binnenkomende zintuiglijke informatie worden direct uitgefilterd. Dit gebeurt echter niet met Bad Clusters.

Het gevolg is dat Bad Clusters in een geactiveerde toestand blijven en de daaraan gekoppelde fysiologie, zoals deze destijds is opgeslagen, een negatieve emotie in ons lichaam zal creëren die zijn oorsprong vindt in angst. We voelen deze angst, maar krijgen geen bijbehorende herinnering die deze angst verklaart.

Ook de huidige situatie waarin we ons nu bevinden verschaft ons geen redenen om angstig te zijn. Besef dat



een Bad Cluster wordt geactiveerd door basale enkelvoudige gegevens zoals een kleur, geluid, vorm, smaak, etc., ongeacht of deze worden waargenomen in een aangename of bedreigende situatie.

Als resultaat gaan we rationele verklaringen zoeken waarom onze actuele zintuiglijke waarneming deze gevoelens oproepen hetgeen leidt tot verkeerde associaties. Als we ons doorlopend in dezelfde omgeving bevinden waar deze Bad Cluster activerende triggers aanwezig zijn kunnen we de negatieve gevolgen van de Bad Clusters niet vermijden. Een blijvende verstoring van onze fysiologie is het resultaat. We zullen allerlei gewoontes ontwikkelen ter compensatie en onderdrukking van onze negatieve lichaamssignalen, hetgeen kan resulteren in een scala van psychosomatische aandoeningen.

Deze Bad Clusters kunnen zich als computervirussen door onze database voortplanten door steeds meer verbindingen te creëren waardoor ze worden geactiveerd. Zo gaan ze in toenemende mate onze fysiologische balans verstoren en een steeds groter deel bepalen van ons fysieke en emotionele welzijn. Let wel, het gaat hier niet om verdrongen herinneringen. Bad Clusters zijn nooit in ons bewustzijn geweest en zijn op geen enkele manier herinneringen. Het zijn onvolledige bijproducten van een neuro-fysiologische noodsituatie.

TERUG NAAR DE BRON

Langs diezelfde neuro-associatieve weg die geleid heeft tot de vorming van deze belemmerende Bad Clusters loopt de PMA coach of therapeut met zijn cliënt het pad weer terug. Dit gebeurt door middel van een bewuste herbeleving van een moment waarop een onbestemde angst actief was en van daaruit de weg terug te wandelen naar de bron. Door hierbij niet de associatieve keuzes van het bewustzijn te volgen, maar zich door de ongehinderde neuro-associaties van het onderbewustzijn te laten leiden komt de cliënt na enkele tussenstappen uit bij de Bad Cluster.

Zodra deze Bad Cluster met zijn ongeanalyseerde data gevonden is wordt deze tijdens een PMA sessie alsnog ter verwerking aangeboden aan het brein en als zodanig normaal verwerkt en in een correct gecodeerde Cluster omgezet. De cliënt ervaart daarbij een directe vermindering van de hem zo bekende negatieve sensaties in zijn lichaam. Hij herkent ook op hetzelfde moment hoe vaak en waar dit gespannen gevoel hem parten heeft gespeeld in zijn functioneren en gezondheid. De effecten die hem vaak jaren in de greep hebben gehouden en mogelijk fysiek ziek hebben gemaakt zijn letterlijk in seconden verdwenen.

PMA boekt overtuigende resultaten in het behandelen van o.a.:

Depressies	Insomnia
Eetstoornissen	Asthma
Relatieproblemen	Migraine
Fobieën	Fibromyalgie
PTSS	ADHD

De cliënt ervaart hierdoor een enorme verruiming en herwint een grote dosis energie. Hiermee tilt hij zich niet alleen in recordtijd uit situaties van stress en burn-out, maar begint zijn

zelfbeeld zich duidelijk merkbaar te verruimen. Hij begint mogelijkheden te zien waar hij eerst bedreigingen zag. Hij wordt zich bewust hoeveel van zijn opvattingen gestoeld waren op zijn ongefundeerde angsten, die hij nooit als zodanig herkend had omdat ze keurig waren verpakt in zijn opvattingen en geloofssystemen en aangeleerde gewoontes. Naarmate hij meer van dit materiaal opruimt zal zijn gezondheid en energie toenemen en zijn mentale kracht steeds meer vrij komen en kan hij deze in lijn brengen met zijn werkelijke doelen.

MEER DAN ALLEEN THERAPEUTISCH

De van oorsprong therapeutische PMA methode is nu ook geïntroduceerd in de zakelijke omgeving vanwege de krachtige uitwerking die de methode op goed functionerende mensen heeft. PMA is een generieke methode die, op dit moment als enige, schadelijke neurologische blokkades wegneemt en vitale energie vrijmaakt. Voor mensen die onderhevig zijn aan psychosomatische klachten betekent dat een herstel van vitaliteit en gezondheid. Maar daar blijft het niet bij. De meeste mensen zijn in staat 'normaal' te functioneren ondanks de aanwezigheid van Bad Clusters, we hebben ze immers allemaal. Het belangrijkste effect van het elimineren van Bad Clusters is de veranderende kracht ten aanzien van onze overtuigingen en innerlijke remmingen. Wie al goed functioneerde gaat nog aanmerkelijk beter functioneren!

Wanneer iemand zich door PMA los maakt van deze diep in het onderbewustzijn liggende beperkingen dan verandert hij zichtbaar en zal de voorheen geblokkeerde emotionele intelligentie zich openbaren. Hij is in zijn creativiteit veel minder geremd en ervaart de innerlijke vrijheid om als een pro-actief mens in de wereld te staan.

Uw cliënten zullen u dankbaar zijn voor deze krachtige toevoeging op uw therapeutische behandelmethoden. "Elke therapeut zou de volledige beschikking moeten hebben over PMA als aanvulling op zijn eigen therapeutische aanpak", aldus één van de vele deelnemers aan de tiendaagse PMA Coach opleiding.

Alle PMA-C opleidingen worden door AFP georganiseerd, wanneer je geïnteresseerd bent in het volgen van een PMA-C klas dan kun je je aanmelden via de AFP website of door ons een email te zenden e-mail.

We willen u graag uitnodigen voor één van onze gratis Webinars, een interactief seminar via Internet waarbij u in direct contact komt met de ontdekker van PMA, Jacob Korthuis.

- Alan Deutschman, Change or Die, Fast Company, May 2005 edition, issue 94, www.fastcompany.com/magazine/94/open_change-or-die.html
- Andrea Rock, The Mind at Night: The New Science of How and Why We Dream, 2004
- Antonio R. Damasio, De vergissing van Descartes: Gevoel, verstand en het menselijk brein, 1998
- Bruce H. Lipton, The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter, and Miracles, 2005
- Bruce H. Lipton, The Biology of Perception: The Psychology of Change, 2001, DVD
- Bruce H. Lipton, The New Biology: Where Mind & Matter Meet, 2001, DVD
- Bruce H. Lipton, The Science of Innate Intelligence: Biological Consciousness and the New Medicine, VHS
- Bruce H. Lipton, Nature, Nurture and the Power of Love: The Biology of Conscious Parenting, 2002, DVD
- Candace B. Pert, Your Body is Your Subconscious Mind, 2000, Audio Cassette, 2004, Audio CD
- Candace B. Pert, Molecules of Emotions: The Science behind Mind-Body Medicine, 1997
- Daniel Goleman, Emotionele Intelligentie in de praktijk, 1998
- Daniel Goleman, Liegen om te leven, de strategie van zelfbedrog, 1998
- Daniel L. Schacter, De kunst van het geheugen, de herinnering, de hersenen, de geest, 1997
- Fleur L. Strand, Neuropeptides, Regulators of Physiological Processes (Cellular and Molecular Neuroscience), 1999
- Henk Fransen, Bondgenoot, autobiografie van een immuuncel, 2003
- James L. Oschman, Energy Medicine: The Scientific Basis of Bioenergy Therapies, 2000
- Joseph LeDoux, The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life, 1998
- Kathleen D. Ryan en Daniel K. Oestreich, Driving fear out of the workplace: Creating the High-Trust, High-Performance Organization, 1998
- Lynne McTaggart, Het veld, de zoektocht naar de geheime kracht van het universum, 2004
- Mihaly Csikszentmihalyi, Flow, psychologie van de optimale ervaring, 2003
- Nico H. Frijda, De Emoties, een overzicht van onderzoek: en theorie, 2005
- Paul M.G. Emmelkamp et al., Fysiologische disfunctie en gezondheid, Faculteit der maatschappij en gedragswetenschappen van de universiteit van Amsterdam, http://www2.fmg.uva.nl/psychologieincludes/psyresearch/1_2004KP.pdf
- Rita Carter en Christopher Frith, Mapping the Mind, 1999
- Robert K. Cooper, Ayman Sawaf, Emotionele intelligentie in bedrijf en praktijk, intuïtie in management, 1997
- Sandi Mann, Hiding What We Feel, Faking What We Don't: Understanding the Role of Your Emotions at Work, 1999
- Stephan R. Covey, De zeven eigenschappen van effectief leiderschap, 2004
- Steven Pinker, Hoe de menselijke geest werkt, 1998
- Susanne Piët, Emotie Management: Werken met emoties van jezelf en anderen, 1998
- Tor Nørrestrand, Het bewustzijn als bedrieger, 2000
- Prof. Dr. Vilayanur S. Ramachandran en Sandra Blakeslee, Het bizarre brein, wat fouten in de hersenen ons leren over de werking ervan, 1998

PMA - NO LIMITS

©2005 PMA Institute

(USA, The Netherlands and Denmark)

Progressive Mental Alignment

Professional Training for Coaches, Managers and Sales