

PROGRESSIVE MENTAL ALIGNMENT

TEKST: NATASJA GEELEN | FOTOGRAFIE: MORGUEFILE

“Prima, dat is dan afgesproken”, hoor ik mezelf zeggen tegen John Bindels, eigenaar van Eurotrans Business Services. Hij heeft me zojuist geïntroduceerd in de wereld van een nieuwe coachingstechniek Progressive Mental Alignment, kortweg PMA. Als gecertificeerd PMA-coach is hij actief op zowel de zakelijke als particuliere markt. In mijn persoon heeft hij een scepticus aan tafel zitten. Ik ben redelijk meegaand als het gaat om trainingstechnieken die zich toespitsen op de werking van hersenen. Ik geloof in het effect van verbaal en non-verbaal gedrag en ga ook zover dat ik geloof in de invloed van iemands gemoedstoestand op gedrag. Het moet echter niet ‘te zweverig’ worden. Daar kan ik in de regel weinig mee. Ik hanteer het principe ‘eerst zien dan geloven’ en ik ondervind graag aan den lijve voor ik kan zeggen of iets al dan niet werkt. John biedt me de rol van proefkonijn aan. Ik mag een aantal sessies volgen bij hem zodat ik zelf kan bepalen wat ik van PMA vind. Op zoek dus naar mijn ‘bad clusters’ die als sneeuw voor de zon moeten gaan verdwijnen als ik de sessies achter de rug heb...

PMA: DE HERKOMST Progressive Mental Alignment is een nieuwe stroming binnen de neurocoaching. Het is een succesvolle techniek die is overgewaaid uit de Verenigde Staten en is gebaseerd op de meest recente ontdekkingen uit de neurowetenschap. In Nederland zijn er op dit moment ruim 100 trainers en coaches officieel geschoold in deze methodiek, de Nederlandstalige opleiding kan alleen in de Verenigde Staten gevolgd worden. Daar waar de coaches enkel werken met individuele personen, zijn de trainers bevoegd om groepstrainingen te geven. Met name bedrijven maken hier veel gebruik van in de vorm van incompany trainingen. PMA in een notendop: onze onderbewuste processen hebben de regie van alledag. Ons bewustzijn (denken de ratio) holt er achteraan om aan onszelf te verklaren waarom we doen zoals we doen. Stel je voor dat je bewustzijn het topje van de ijsberg is en je onderbewustzijn de enorme kolossale bult ijs is onder het wateroppervlak.

Als het topje naar links wil en de massa eronder naar rechts dan ga je naar rechts. Door gebruik te maken van de taalregels van het brein, doorbreek je patronen en kom je bij het onderbewuste. Associaties vormen de eerste stap op weg naar het opsporen van zogenaamde ‘bad clusters’. Bad clusters zijn de grootste stoorzenders die verantwoordelijk zijn voor zeker 75% van al je overtuigingen.

TWEE KEREN IN DE STOEL Onderweg naar het kantoor van John Bindels in het idyllische Gennep. Ik zit lang genoeg in de auto om mijn gedachten de vrije loop te laten. Ik heb me minimaal verdiept in het ‘hoe’ van PMA. Met open vizier ondergaan is het motto. De twijfel slaat toe. Ja, ik ben midden dertig en heb bagage in mijn rugzak. Ja, dit heeft vast en zeker invloed op dat wat ik doe en de manier waarop ik dat doe. Ja, ik denk mezelf goed te kennen. Nee, ik ga niet mijn hele ziel en zaligheid op tafel gooien en er zeker niet over schrijven. Eerste remmende factor is gesignaleerd. De tweede remmende factor steekt de kop op: je zult net zien dat ik een overvloed ‘bad clusters’ heb. Ben ik met drie sessies bij lange na nog niet klaar. Conclusie: waar ben ik aan begonnen! Mijn coach ontvangt me en ik neem plaats in één van de twee gemakkelijke stoelen die in het kantoor staan. Geen doorsnee kantoor maar zeker niet dat wat ik ervan verwachtte. Geen tierlantijnen en veel zakelijker dan ik had gedacht. Godzijdank ook geen sofa, waarmee het laatste restje ‘zielenknijpers-gehalte’ bij me verdwijnt. We kletsen eerst even over het werk. Ik vraag John naar de digitale PMA-scoringslijst die ik ter voorbereiding thuis heb ingevuld. Deze wordt gebruikt als indicator, na een aantal sessies vul je eenzelfde lijst in en dan kun je zien waar de progressie zit. De lijst geeft alleen voor jezelf aan op welke gebieden je niet of minder tevreden bent. Al snel wordt me duidelijk dat het sleutelwoord van PMA ‘ik’ is. Ik ben de bepalende factor in alle opzichten. Als ik gedrag ervaar waar ik niet blij mee ben dan kan hieraan gewerkt worden. Zolang mijn gedrag me dient, hoef ik er dus niets mee.

HET ONDERBEWUSTE ALS SUCCESFACTOR

De keuze is aan mijzelf. Ik geef aan waar ik zelf tegen aan loop zo nu en dan en waar ik zelf ook de last van ervaar. Al gauw merk ik, dat ik de vragen die me gesteld worden niet prettig vind. We gaan uit van een situatie waar ik mijn storende gedrag heb vertoond. Vervolgens moet ik me deze voor de geest halen. Dan moet ik aangeven wat me nu concreet hieraan stoort, hoe ik me hierbij voel. Wat in die situatie maakt dat ik zo reageer. De vragen volgen elkaar op: waar in je lichaam voel je dat? Welk gevoel is dat? Hoe en waar voel je dat nu precies? Ik geef braaf antwoord op de eerste vier vragen. Dan merk ik dat de irritatie opkomt borrelen en ik geef er figuurlijk de brui aan. Achteraf hierop terugkijkend weet ik best waarom. Mijn coach komt te dicht in de buurt van mijn persoonlijk territorium dat ik gewoontegetrouw met hand en tand verdedig. Ik geef dit aan als ik weer in een vriendelijkere gesprekszone zit. John lacht en zegt dat mijn non-verbaal gedrag dit overduidelijk aangaf. Natuurlijk, ik ben synoniem voor ‘open boek’ wat dat betreft. Einde eerste sessie. Een week later zit ik opnieuw in de stoel. Ik geef aan dat ik ietwat teleurgesteld ben in vorige sessie. Ik had liever concrete handvaten gehad waar ik mee aan de slag kon. Misschien ben ik voor PMA toch niet in het wiegje gelegd. “Onzin”, vindt John. “elke keer als je merkt dat je plotseling een vervelend gevoel ervaart wordt dat gevoel geactiveerd door prikkels van buitenaf. dat kan een kleur zijn, bepaalde geluiden, bepaalde stemmen etc. In je hersens wordt dit razendsnel vergeleken met overeenkomstige informatie inclusief het gevoel zoals je dat vroeger aan die gegevens hebt gekoppeld. door je bewust te worden welke prikkels je activeren zul je de volgende keer die vervelende gevoelens niet meer ervaren en dus zul je alle ruimte en vrijheid hebben om te bepalen wat je in zo'n situatie zelf wilt. Dit geldt altijd: bv mensen die presentatie-angsten hebben, slecht kunnen omgaan met bepaalde type personen, relatie problematieken etc.

MY STORY OF SUCCES Na twee sessies heb ik een redelijke indruk waarop ik mijn mening over deze techniek kan baseren. Wat het mij onder de streep heeft opgeleverd is meer rust, in de zin van doordachtheid in handelen. Ik vraag mezelf met regelmaat: wat maakt dat ik nu zo wil reageren. Het heeft ook gezorgd voor bewustwording. De insteek van PMA is het onderbewustzijn en het handelen wat hieruit voortkomt. Dit heeft niets te maken met rationaliseren, relativeren of verdedigen. Het gaat om gevoel en intuïtie. Dat bepaalt uiteindelijk altijd je gedrag. Ik kom er gedurende de twee gespreksrondes achter dat ik altijd alles rationaliseer en beredeneer. Ik handel en kan ervoor of erna tot in de puntjes het ‘waarom’ aangeven. Ik ben meester in het verklaren van mijn eigen gedrag. Kan exact aangeven hoe het komt dat ik op een bepaalde manier reageer. Vanuit oogpunt van PMA is dit echter totaal niet relevant. Is dit voor mij dan een verdedigingsmechanisme? Hier ben ik nog niet helemaal aan uit. Ik denk namelijk nog steeds dat ik rechtmatig rationaliseer. Buiten kijf staat dat ik te vaak beredeneer en rationaliseer. Dus laat ik hier al eens op gaan letten. Concluderend geloof ik wel in de methode PMA. De manier van aanpak, de onomwonden vraagstelling en de noodzaak van het zoeken en jezelf confronteren met de eigenlijke oorzaak, is effectief. Zelfs voor mij wanneer ik me hiervoor open stel. Terug naar de essentie: het succes van PMA is volledig van jezelf afhankelijk. De coach zorgt voor de begeleiding naar je onderbewuste op een hele concrete manier. Voor mij ligt de waarheid in het midden. Ik zie zeker het nut en de mogelijkheden van deze techniek. Eerlijkheidshalve moet ik ook te kennen geven dat ik hoopte op ‘snelle genezing’. Ik merk achteraf dat mijn eigen instelling bepalend is hoe snel ik ga. ←

**EUROTRANS BUSINESS SERVICES POSTBUS 177 6590 AD GENNEP T 0880064083
INFO@EURO-TRANS.NL JOHN.BINDELS@PMANEDERLAND.NL WWW.EURO-TRANS.NL
WWW.PMANEDERLAND.NL**