Artikel uit het blad Kinesiologie, nr. 4, december 2007, 9e jaargang
Auteur artikel: Els Bakker

B O E K B E S P R E K I N G

Innerlijke Macht

Neem de leiding
over je leven, gezondheid,
relaties en werk met
Progressive Mental Alignment ® (PMA),
geschreven door Joop Korthuis

Joop Korthuis publiceerde in 2007 de Nederlandse versie van zijn Engelse boek *Desirable Power*. De Nederlandse titel *Innerlijke Macht* laat niet meteen zien dat het hier gaat om een door hem ontwikkeld heel nieuw begrip aangaande onderbewuste verwerkingsprocessen van het brein. Met ongeveer dertig jaar ervaring in de holistische geneeskunde, personal coaching en vanuit zijn klinische manier van denken, ontwikkelde hij in 1996 een geheel nieuwe aanpak voor psychologische en psycho-somatische klachten, gedragsproblemen en relatiestoornissen, die hij de naam gaf van *Progressive Mental Alignment*. Deze benaming is onvertaald gebleven en heeft de afkorting *PMA*. In het boek komen voornamelijk de psychosomatische klachten veel aan bod, waarmee Joop Korthuis wil benadrukken dat lichaam en geest een eenheid vormen.

Het boek bestaat uit 12 hoofdstukken, vaak onderverdeeld in tientallen paragrafen. Dit maakt het snel kunnen terugzoeken in deze nieuwe materie heel overzichtelijk.

De hoofdstukken 1 t/m 9 maken de werking van deze methode duidelijk. Uitleg over de toch klinische benadering wordt aangevuld met aardig wat praktijkvoorbeelden en een enkele oefening. Met de hoofdstukken 10 t/m 12 krijg je de handreiking *PMA* zelf te kunnen toepassen. Natuurlijk kun je ook in eerste instantie direct contact zoeken met een erkende *PMA Coach* (waar eerlijk gezegd mijn persoonlijke voorkeur naar uitgaat). Voor ons kinesiologen is dit boek een grote uitdaging als we verder willen “groeien”.

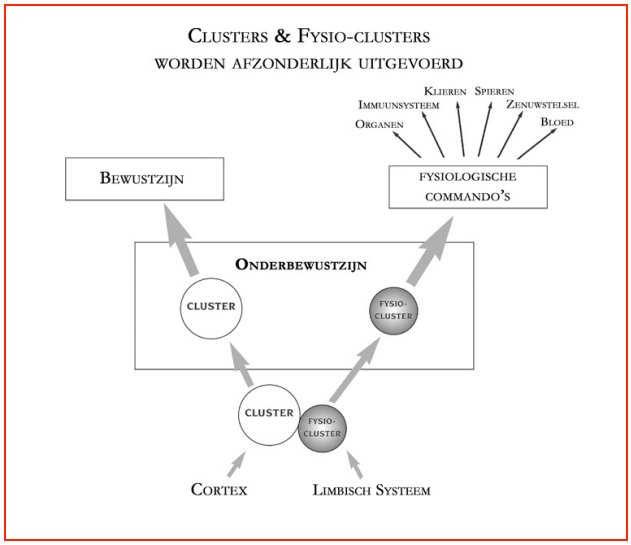
Wat is nu het nieuwe en extra's van *PMA*? Aan het eind van hoofdstuk 8 maakt Joop Korthuis onderscheid tussen de “eerste generatie” methoden zoals bijvoorbeeld NLP, Kinesiologie, Nei, Gestalt, Tapping, Homeopathie, Acupunctuur etc.. *PMA* noemt hij de “volgende generatie” methode, omdat deze methode de vernietigende kracht van de *bad clusters* aanpakt. Deze vernietigende kracht zit diep in ons systeem verankerd en zolang deze kracht aanwezig is, gaat de negatieve werking door.

Om de term *bad clusters* gaat het eigenlijk en om deze te kunnen begrijpen, gaan we helemaal terug naar de psychosomatische klachten. Medische wetenschappers geven aan dat zeker 75% van alle bestaande lichamelijke en emotionele gezondheidsklachten psycho-somatisch zijn. Er wordt bij dit begrip vanuit gegaan dat “onze geest ons lichaam ziek maakt".

PMA richt zich op twee vraagstellingen. Ten eerste: hoe komt het dat de geest dat doet? Ten tweede: op welke wijze doet de geest dat?

Voor veel van deze psychosomatische klachten ligt de oorzaak in het brein en vooral in de onderbewuste verwerkingsprocessen. Het brein wordt binnen *PMA* verdeeld in het bewustzijn en

het onderbewustzijn, waarbij het bewustzijn staat voor de geest.



De geest is onlosmakelijk met het lichaam verbonden en is het “resultaat” van functionele programma's van het lichaam.

De geest of het bewustzijn is het totaal van alle dingen die we via onze zintuigen waarnemen. Onder bewustzijn vallen zaken als Begrip, Redeneren, Concluderen, Focussen, Beslissen etc, maar vooral Voelen. Gevoel is het belangrijkste besturingsmechanisme van het bewustzijn. Het kan daarom ook fouten maken.

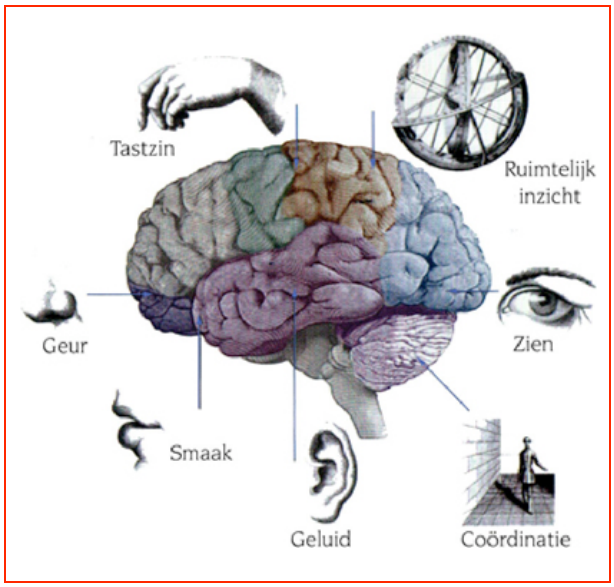
Het onderbewustzijn functioneert als een geavanceerde computer. Het vormt een exact werkend mechanisme op basis van wetmatigheden en strikte regels, net als een database. Onder onderbewustzijn vallen zaken als: Waarnemen, Vergelijken, Analyseren, Verbinden, Opslaan etc., alsook Fysiologie. Het onderbewustzijn denkt niet, voelt niet en maakt geen fouten. De enige wetmatigheid van het onderbewustzijn is: het stimulus-respons-mechanisme.

Naast deze onderverdeling van het brein, maakt *PMA* ook een functioneel onderscheid binnen het brein om de werking van de mentale en emotionele systemen te kunnen begrijpen. *PMA* beperkt zich tot 2 basisgebieden. De buitenkant van het brein, de cortex, slaat alle feitelijke gegevens op die via de zintuigen binnenkomen. Hier slaan we dus al onze zintuiglijke en feitelijke informatie op, zoals kleuren, vormen, bewegingen, geuren, smaken, geluiden, woorden etc. Aangenomen wordt dat het bewustzijn zetelt in de cortex, voornamelijk in de frontaalkwab. Het binnenste gedeelte van het brein, het limbische systeem, zorgt voor de fysiologie. Het regelt en verzorgt de fysiologische processen. Bovendien wordt hier ook alle fysiologische informatie opgeslagen.

Met fysiologie wordt het mechanisme bedoeld dat ons in staat stelt om te leven. Fysiologie is niet statisch, maar altijd in beweging. Zodra onze zintuigen signalen van buitenaf ontvangen, komt het lichaam in actie en verandert er iets in het lichaam. Dit proces van beweging of verandering wordt binnen *PMA* bedoeld als fysiologie. Alles wat je doet, zegt, beslist, hoe je je voelt of hoe je je gedraagt, komt voort uit de emoties die je in de loop van het leven hebt ervaren en opgeslagen.

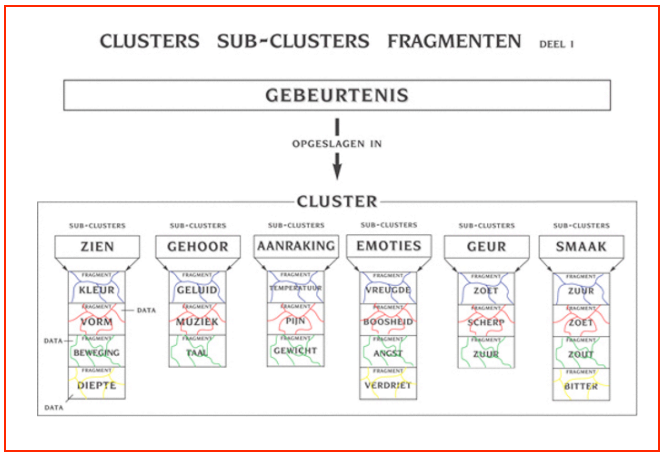
Elk stukje zintuiglijke, feitelijke informatie in de cortex wordt altijd verbonden met fysiologische componenten in het limbische systeem (het zg. coderen). De fysiologische componenten bevatten commando's die veranderingen in ons lichaam veroorzaken. Deze veranderingen ervaren we als gevoelens of emoties. Elk stukje gegeven wordt dus gekoppeld aan een gevoel.

Een woord waaraan we niet ontkomen binnen *PMA* is het woord *cluster*. Het betekent: een hoeveelheid individuele neurofysiologische gegevens die bij elkaar horen en samen een eenheid vormen. “Individueel” heeft te maken met welk van onze vijf zintuigen (zien, ruiken, proeven, horen, voelen) de input komt. Binnen *PMA* wordt met het zesde zintuig de emoties bedoeld. Een *cluster* kan daarnaast ook voor een eenheid van fysiologische commando’s staan.



Er worden vijf verschillende soorten *clusters* gehanteerd:

Cluster: Juist geanalyseerde en gecodeerde opgeslagen zintuiglijke gegevens. Correct geanalyseerde herinneringseenheden, die samen een “mentaal plaatje” vormen.



Bad cluster: Onjuist geanalyseerde en niet juist gecodeerde zintuiglijke gegevens. Het is het onvermijdelijke resultaat van een moment waarin we het gevoel hebben de controle te verliezen (voor jou een trauma).

Subcluster: Een onderdeel of segment van een *cluster* of *bad cluster* gevormd door één van de zintuigen. Voorbeelden van *subclusters* zijn samengestelde geluiden, smaakcombinaties e.d.

Proto-fysiocluster: Genetisch bepaalde fysiologische basiscommando's die ons leven in stand houden door te voorzien in de meest basale levensfuncties. Zij zoeken steeds weer naar de balans en fysiologisch evenwicht en reageren als een stimulusrespons.

Fysiocluster: Een combinatie van fysiologische commando's zoals die aanwezig waren in het lichaam ten tijde van het opslaan van de zintuiglijke gegevens. *Fysioclusters* zijn altijd gekoppeld aan de gegevens van een *cluster* of een *bad cluster*.

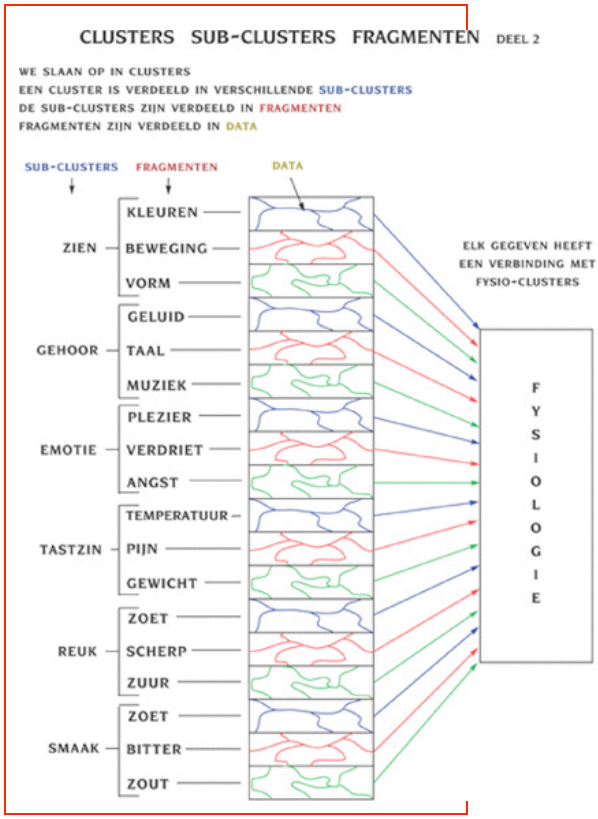
Alles wat via onze zintuigen het brein binnenkomt, dient te worden geanalyseerd en gecodeerd. Dit gebeurt in het onderbewuste. Nieuwe gegevens worden standaard vergeleken met reeds eerder opgeslagen gegevens die ook wel “vergelijkingsmateriaal” worden genoemd. Dit vergelijkingsmateriaal wordt altijd gecodeerd met een absolute code, de “identiteitscode” en met een relatieve code, de “gevoelscode”. Alle gegevens (cortex) worden dus ook van een gevoel (limbische systeem) voorzien, waardoor nieuw binnenkomende zintuiglijke waarnemingen met eerder opgeslagen *clusters* worden vergeleken, om ze op deze manier een eigen gevoelscode toe te kennen. De gevoelscode of gevoelswaarde is voor iedereen heel persoonlijk, afhankelijk van eigen ervaringen.Loopt alles normaal dan wordt er een nieuwe *cluster* gevormd en normaal opgeslagen in de cortex.

In de cortex bevinden zich de *clusters*, maar ook de *bad clusters*. *Bad clusters* ontstaan als er “kortsluiting” ontstaat in het verwerkingsproces tussen het bewuste en onderbewuste brein van nieuw binnenkomend zintuiglijk materiaal. Dit gebeurt in een paniekmoment, waarin het gevoel ontstaat de volledige controle te verliezen. Op dit moment worden de binnenkomende gegevens onjuist gecodeerd opgeslagen en gekoppeld aan extreme emoties (fysiologie). Dit heet neurofysiologische kortsluiting.

Het onderbewuste kan en zal ook de *bad clusters* als vergelijkingsmateriaal gebruiken. Door de “kortsluiting” die ontstaan is bij het opslaan, zijn *bad clusters* echter niet op te roepen in het bewustzijn. Het onderbewuste reageert wel met fysiologische reacties.

De effecten van de *bad clusters* zijn altijd negatief, remmen vermogens, beschadigen gezondheid en blokkeren grote hoeveelheden energie.

Hoe komt het dat het onderbewuste vaak als eerste de *bad clusters* tegenkomt en ook wordt gebruikt als vergelijkingsmateriaal? Dit heeft alles te maken met de relatieve, of gevoelscode, die aan *clusters* en *bad clusters* wordt toegekend. De *bad clusters* hebben de hoogste relatieve code, maar werken altijd negatief vanuit hun fysiologie.



Joop Korthuis benadrukt ook dat de fundamentele graadmeter waarop zintuiglijke gegevens worden geanalyseerd, altijd gebaseerd zijn op gevoelens (emoties) en stelt dat onze fundamentele graadmeter de tegenover elkaar gestelde emotie is: Pijn tegenover Plezier. Ons besturingssysteem zal altijd zoeken naar een uitweg voor de pijn en op zoek gaan naar plezier.

Deze kracht bewaakt ons systeem zowel lichamelijk als geestelijk.

Binnen het vergelijkingsmateriaal zal het onderbewuste altijd zoeken naar *clusters* met de hoogste relatieve waarde. De hoogste relatieve waarde vind je echter bij de *bad clusters*, omdat deze ontstaan zijn vanuit een overlevings-mechanisme en de vecht-of-vluchthouding.

Gekoppeld aan *clusters* en *bad clusters* zitten de *fysioclusters* vanuit het limbische systeem. Deze *fysioclusters* bevatten fysiologische commando's, die soms op zich als een *cluster* zijn opgeslagen. In geval van een *bad cluster* treedt de *fysiocluster* in werking met de hoogst negatieve relatieve waarde, een z.g. extreme fysiologie. De emoties die uit een *bad cluster* voortkomen, zijn uitermate krachtig en altijd negatief, met alle gevolgen van dien.

Ons besturingssysteem gaat uit van de kracht *weg van de pijn* en schakelt in geval van redelijk normale spanning ons *vriendmechanisme* in; ons beschermingsmechanisme. Dit *vriend-mechanisme* heeft het beste met je voor en waarschuwt je tegen pijn, schade en lijden om je hiervan zover mogelijk weg te leiden. Bij vergelijkingsmateriaal zal dit mechanisme altijd zoeken naar de hoogste relatieve codes.

In geval van het ontstaan van een *bad cluster*, grijpt het *vriendmechanisme* ook in, door het wereldje van bewustzijn te verkleinen. Door te focussen op één enkel gegeven dat minder bedreigend is, wordt getracht de controle te behouden. Dit zal op zich een *cluster* vormen en geanalyseerd en gecodeerd het bewustzijn bereiken, terwijl de rest van de paniek van de *bad cluster* het bewustzijn niet bereikt (de kortsluiting). Het *vriendmechanisme* is in geval van een *bad cluster* veranderd in een *remmend vriendmechanisme*. Een *remmend vriend-mechanisme* is gebaseerd op de kracht van *bad cluster* fysiologie en is een enorme energie-verslinder. Hoewel het bewustzijn slechts één gefocust deel heeft opgeslagen, zal het limbische systeem wel alle negatieve *bad cluster* fysiologie uitvoeren. Het bewustzijn herkent het niet, maar intussen zit al deze negatieve energie wél opgeslagen in het lichaam en wordt in werking gezet. In het boek wordt gewezen op het enorm hoge percentage aanwezige *bad clusters*. Bij iedereen.

Nu weer even terug naar de psychosomatisch gezondheidsklachten. Het gaat over klachten die in het lichaam gevoeld worden, maar door de psyche of geest veroorzaakt zijn. Hoe en waarom doet de psyche dat?

Bij puur lichamelijke klachten, de somatische, kunnen we een onderverdeling maken tussen: *A)* Verworven klachten en *B)* Genetisch bepaalde klachten. Beide vormen van somatische klachten zullen in combinatie met, of onder invloed van *bad clusters* veranderen in psychosomatische gezondheidsklachten.

Je remmende vriendmechanisme

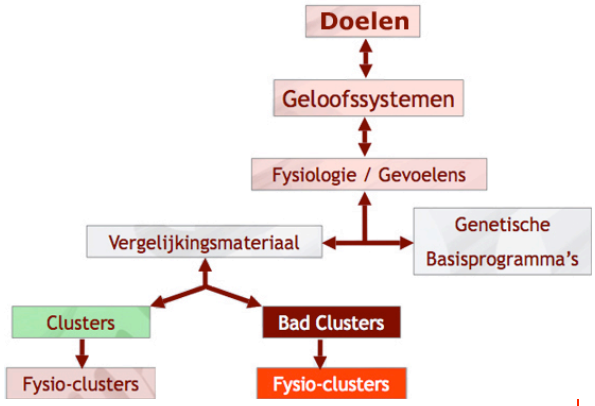
Bron	Het waarschuwende vriendmechanisme
Wortels	Genetische drijfveer en beperkte bron van vergelijkingsmateriaal
Oorsprong	Tot stand gekomen onder extreme druk tijdens een trauma en verlies van controle
Kracht/Drive	Weg van de pijn, zonodig in de richting van de dood
Doel	Het voorkomen van totale controleverlies en het beheersen van de pijn

Verworven klachten ontstaan door iets wat wordt meegemaakt en in het lichaam een onherstelbare schade aanricht. Bacteriën en virussen bijvoorbeeld kunnen voor een blijvende beschadiging zorgen aan bepaalde organen en onherstelbaar zijn. Ook oorlogen, geweld en ongelukken kunnen voor een blijvend lichamelijke beschadiging zorgen.

Maar een langdurig geactiveerde *bad cluster* kan op zijn beurt leiden tot bijvoorbeeld een verhoogde bloeddruk, die later kan uitmonden in een hartaanval die onherstelbare schade aan het hartweefsel veroorzaakt. Genetisch bepaalde klachten wil zeggen dat iemand kans loopt een bepaalde lichamelijke ziekte te krijgen. Joop Korthuis benadrukt dat gevoelige genen alleen in actie komen, als er van buiten de cel signalen komen die dit noodzakelijk maken.

Uitputting is de voornaamste oorzaak van het actief worden van erfelijk bepaalde ziekten. Actieve *bad clusters* vreten energie en kunnen die bedoelde uitputting veroorzaken.

Wat vormt werkelijk onze wereld en mogelijkheden?



De tot nu toe genoemde *clusters*, *bad clusters*, *vriendmechanisme* en *remmend vriend-mechanisme* bepalen onze geloofssystemen en daarmee ons gedrag. Hierin spelen de *bad clusters* de hoofdrol. Geloofssystemen worden ontwikkeld door ervaringen in het leven en hoe we deze interpreteren. De geloofsystemen komen altijd uit emoties voort. Door de activiteit van het *vriendmechanisme*, dat wil beschermen, denken we dat onze geloofsystemen correct zijn.

Een groot aantal geloofsystemen wordt echter veroorzaakt door *bad clusters*. Deze *bad clusters* vormen negatieve geloofsystemen die het product zijn van ons *remmend vriendmechanisme*. De

extreme emoties werken vernietigend, waardoor er zelfs ook verkeerde keuzes worden gedaan. Bij elkaar is het een uitputtingsslag.

Vragen we daarbij om problemen? JA, maar we kunnen op zoek gaan naar de *bad clusters*. *PMA* biedt de mogelijkheid om *bad clusters* te elimineren en het eigen *remmend vriend-mechanisme* te overwinnen.

Tot zover de boekbespreking van de fascinerende *PMA methode*. Termen als *subclusters* en *proto-fysioclusters* zijn in deze boekbespreking nauwelijks aan bod gekomen en daarnaast nog zoveel meer niet. We zijn gekomen aan het eind van hoofdstuk 9 en staan voor de uitdaging om met uitleg en oefeningen zelf aan de slag te gaan bij hoofdstuk 10.

Daarnaast kun je ook contact opnemen met een erkende *PMA Coach*. Vanuit *PMA* Amerika vernam ik dat je via je WebCam met behulp van Skype ook sessies kunt doen.

PMA kan als extra methode worden toegevoegd aan de testmogelijkheden die we hebben vanuit de kinesiologie en daardoor een prachtige verdieping vormen voor ons werkterrein.

Boek te bestellen via www.pmainstitute.com

Artikel uit het blad Kinesiologie, nr. 4, december 2007, 9e jaargang