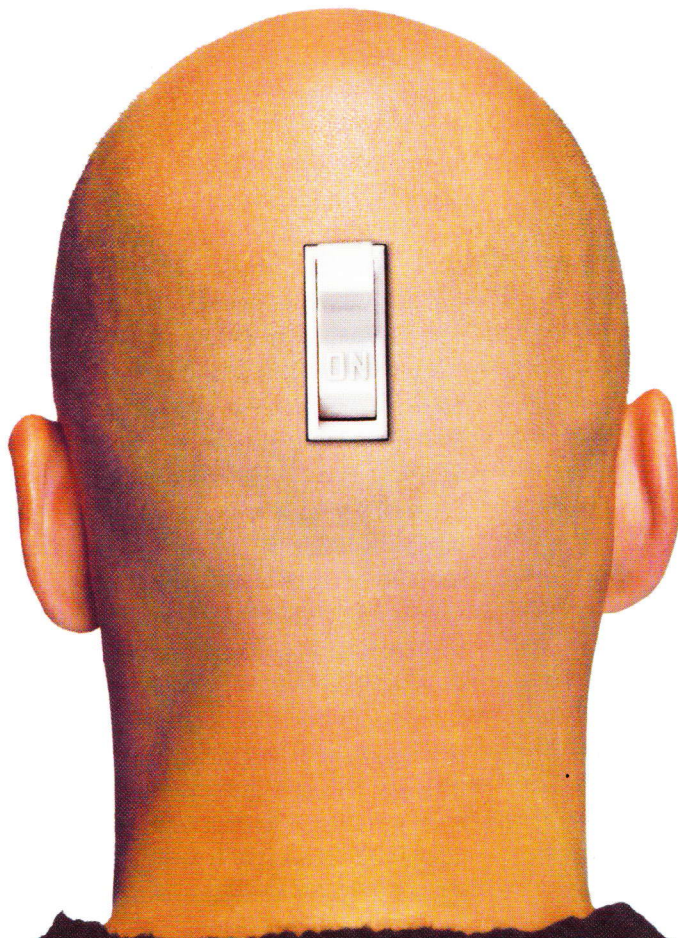


Spannende ontdekkingsreis

We denken dat we wezens zijn die, in tegenstelling tot vele andere dieren, bewust denken en doen. Niets is minder waar, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Het zijn juist onbewuste processen die gedragsbepalend zijn. Vandaar dat een methode als Psych-K, waarbij we ons onbewuste uitnodigen het werk te doen, snelle en duurzame resultaten laat zien. Trainer Hans Vrijmoeth: "Psych-K is een eenvoudige manier om beperkende denk- en gedragspatronen te herkennen en te vervangen door bekrachtigende alternatieven." **TEKST: NIELS BRUMMELMAN**



Op de cover van de bestseller 'Het slimme onbewuste' van hoogleraar psychologie Ap Dijksterhuis prijkt een foto van een ijsberg. Het is een opvallende foto, want het laat de héle ijsberg zien. Daar waar normaal alleen het deel dat zich boven het wateroppervlak bevindt voor ons mensen zichtbaar is, wordt ons nu ook een blik daaronder gegund. En wat blijkt? Het onderste deel is vele malen groter dan het topje van de ijsberg dat boven de watergrens uitsteekt. Een vreemde foto voor de cover van een boek over bewustzijn? Geenszins. Ons bewuste en onbewuste staan grofweg in dezelfde verhouding tot elkaar als het bovenste en onderste deel van de ijsberg. Zo is vastgesteld dat het onbewuste ongeveer 11,2 miljoen bits per seconde aan informatie kan verwerken, tegenover een armetierige zestig bits voor het bewuste. Het onbewuste: een computer, het bewuste: een telraam. Zo kan het zijn dat niet alleen onze handelingen, maar ook onze waarnemingen, beslissingen en gedachten door het onbewuste aangestuurd worden. De rol van ons bewuste 'ik' is vele malen kleiner dan we misschien geneigd zijn te denken. Vaak weten we niet waarom we iets doen, denken, voelen of vinden. Dat is misschien een beetje een enge constatering, maar erg is het niet. Want de enorme kracht van het onbewuste kan ons ook helpen bij veranderingsprocessen. Psych-K is een methode die van deze wetenschap gebruik maakt.

SWITCHEN

Stel, je hebt last van vliegangst. Telkens wanneer je een vliegtuig betreedt, overvalt je een paniekerig en benauwd gevoel. Rationeel gezien weet je wel dat vliegen veilig is, maar toch ben je bang. Een Psych-K Facilitator zal je vragen waarbij je emotie te gaan en te kijken naar de gedachten die in je opkomen op het moment dat de paniek toeslaat. Misschien denk je: 'Ik zit opgesloten en kan niet weg'. Tegenover deze gedachte, die je duidelijk beperkt en belast, is wellicht een andere gedachte te stellen. Een gedachte die je inspireert en voedt. Bijvoorbeeld: 'Ik ben vrij om te gaan en staan waar ik wil'. Met Psych-K ga je op zoek naar de gedachten en overtuigingen die je beperken. Je vervangt deze door alternatieven die je verder brengen. Op biologisch niveau werkt het volgens Psych-K Instructor Hans Vrijmoeth als volgt: "Onze onderbewuste overtuigingen bepalen of onze cellen in een groei- of beschermingsmodus staan. Natuurlijk is het goed als we onszelf soms beschermen.

naar je innerlijke schatten

Maar als we te vaak in een dergelijke modus belanden, bijvoorbeeld omdat we irrealistische associaties maken met eerdere gevaarlijke situaties, dan ervaren we een belemmering. We staan dan angstig, gespannen en ongemakkelijk in het leven. Om de cellen nu van modus te laten 'switchen', dienen we naar de bron van ons ongemak te gaan: de beperkende overtuigingen. Graven in het verleden is daarbij niet nodig. Verandering is op ieder moment mogelijk en wat dat betreft telt alleen het 'Nu'."

"Wanneer mensen een belemmering ervaren in hun leven, een grens of barrière waar ze tegenaan lopen, dan gaan we in het eerste gesprek op zoek naar de onbewuste overtuiging die daaraan ten grondslag ligt. Eigenlijk is dat niet eens zo moeilijk. In je hoofd klets je immers voortdurend tegen jezelf, zonder dat je je daarvan noodzakelijkerwijs bewust bent. Het is zaak de kernovertuiging uit die woordenbrij te filteren en daarmee aan de slag te gaan. Als Facilitator begeleid ik dat proces hoogstens. Ik zorg ervoor dat de omstandigheden optimaal zijn, zodat de kans dat de cliënt zelf zijn beperkende overtuigingen boven water krijgt het grootst is."

OPTIMAAL AFGESTEMD

Om toegang te krijgen tot het onbewuste, waar al onze overtuigingen ontstaan en resideren, gebruikt men bij Psych-K spiertesten. Je spieren zijn verbonden met je onbewuste en middels eenvoudige oefeningen met tegendruk is het mogelijk om op diverse vragen een bevestiging of ontkenning te krijgen. "De beperkende overtuiging testen we via de spieroefening en meestal blijkt dan dat deze overtuiging sterk in het systeem van de cliënt verankerd ligt. Het tegenovergestelde van de overtuiging komt dan automatisch als zwak uit de bus. Al onze overtuigingen zijn terug te voeren op dertien kernovertuigingen, die eveneens een tegenhanger hebben. Voorbeelden zijn: 'Ik hou van mezelf' versus 'Ik haat mezelf', 'Ik kan' versus 'Ik kan niet' en 'Ik wil leven' versus 'Ik wil dood'. Als we eenmaal geconstateerd hebben dat het begrenzend denkbeeld inderdaad sterk aanwezig is, gaan we op zoek naar een gedachte die inspireert. Dat kan een letterlijke omkering zijn van de desbetreffende overtuiging, maar dat hoeft niet. Voel je je in gezelschap van je familie ongemakkelijk en wordt deze ervaring veroorzaakt door jouw

overtuiging dat je minder interessant bent dan anderen, dan zou je bijvoorbeeld ook de inspirerende gedachte 'Ik ben waardevol voor mijn familieleden' kunnen gaan gebruiken. De volgende stap is deze gedachte in plaats van de vernauwende overtuiging in je systeem te integreren." Tijdens het laatstgenoemde proces bevindt de cliënt zich in een toestand van 'Whole Brain'. Dat betekent dat beide hersenhelften optimaal op elkaar afgestemd zijn en zich in een staat van balans bevinden. Een dergelijke toestand bereiken we door kruiselingse bewegingen te maken of een kruiselingse houding aan te nemen. Dit alles gebeurt overigens pas nadat ons onbewuste of Hoger Zelf om toestemming is gevraagd. "Daarmee is Psych-K een veilige methode die alleen dat aanreikt wat goed voor je is en waaraan je toe bent",

Op het moment dat de cliënt voelt dat de nieuwe overtuiging geïntegreerd is, opent hij of zij de ogen. De coach checkt vervolgens met een nieuwe spiertest of dat inderdaad het geval is. Volgt er een sterke test, dan mag er gevierd worden. Leve de nieuwe jij!

INSPIRATIEVRAAG

De wetenschappelijke en theoretische basis van Psych-K is stevig, zo toont onder andere de celbioloog Bruce Lipton in zijn boek 'Biologie van de overtuiging' aan. Er wordt voortgeborduurd op het werk dat door voorgangers gedaan is. Diverse onderdelen van het Psych-K proces zijn niet uniek. De spiertest vindt z'n oorsprong in de Kinesiologie en het synchroniseren van beide hersenhelften doet denken aan een binnen de psychologie populaire methode als EMDR. Het is met name de integratie van de diverse onderdelen waardoor een bijzondere synergie ontstaat. Anders gezegd: door het beste van diverse invalshoeken samen te voegen, is het geheel meer dan de som der delen. Bovendien, en daar ligt het werkelijk unieke en onderscheidende van de methode, gaat Psych-K uit van een bijzondere filosofie. Dat blijkt eens te meer wanneer ik Hans vraag naar de hulpvragen waarmee zijn cliënten hem confronteren. Hans: "Liever spreken we niet van een hulpvraag. Dat focust de aandacht zo op de gedachte dat er iets mis is of dat iets of iemand reparatie behoeft. Wij gaan ervan uit dat alles een kwestie van waarneming of perceptie is. Een probleem is alleen een probleem omdat jij dat zo ervaart. Kijk je er anders tegenaan, dan verdwijnt het zogenaamde probleem. We laten concepten en diagnoses dus los en leggen de ▶



Hans Vrijmoeth

(1962) is gepromoveerd natuurkundige. Na een loopbaan als manager en universitair docent storte hij zich vanaf 2003 op zijn eigen innerlijke processen en de daaraan gerelateerde levensvragen. Sinds 2007 is hij trainer.



'Met Psych-K ga je op zoek naar de gedachten en overtuigingen die je beperken. Je vervangt deze door alternatieven die je verder brengen'

nadruk op de vraag: wat inspireert jou? Hoe kun jij je volledige potentie benutten om de beste versie van jezelf te worden? Wanneer we nieuwe overtuigingen in ons onderbewuste integreren, kan genezing of gedragsverandering het gevolg zijn. Maar dat zien we dan als een neveneffect. Het gaat er dus niet om de omstandigheden te wijzigen, maar je overtuigingen daarover. In plaats van een hulpvraag stellen we liever de vraag: 'wat inspireert je?' aanvullend: "Hebben we de principes en methoden van Psych-K eenmaal in ons systeem opgenomen, dan hebben we niemand van buiten meer nodig die ons vertelt hoe het zit. Geen goeroe, coach of therapeut. We leren dat we alle wijsheid zelf in huis hebben en onze gemoedstoestand niet afhankelijk is van welke gebeurtenis of ervaring dan ook."

NIEUWE MANIEREN

Naast het begrip hulpvraag verdwijnt ook het woord 'negatief' rap uit het woordenboek van eenieder die zich kan vinden in de beginselen van Psych-K. De zogenaamde Psych-K balance zorgt voor de integratie van een gewenste overtuiging in ons onderbewustzijn. Hierdoor zijn we in staat om de volgende keer in een vergelijkbare situatie een andere reactie te vertonen. Maar dat wil niet zeggen dat de vorige reactie fout, ongewenst of negatief was. "Gedachten of emoties die ons tot handelen aanzetten zijn niet goed of fout", aldus Hans. "Het zijn daarentegen essentiële en waardevolle grondstoffen. Hulpbronnen die ons op weg kunnen helpen op het pad van voldoening, geluk en zelfvervulling. Goudklompjes als het ware. Doe je ze af als negatief en schuif je ze achteloos terzijde, dan is dat een gemiste kans. Want in elke beperkende gedachte schuilt belangrijke basisinformatie voor de eigen bekrachtiging. Omkeringen werken meestal goed. In plaats van 'Ik ben niets waard' zeg je 'Ik ben een geschenk voor de wereld'. Door dit vervolgens met Psych-K te integreren in je onderbewuste, ontwikkelen de ervaringen in je leven zich ook in die richting. Hoe je weet of een gedachte iemand bekrachtigt of

inspireert? Dat zie je aan de twinkeling in de ogen. Die stralende blik verraadt het gevoel van herkenning en verbondenheid. Eigenlijk zijn we met Psych-K continu op zoek naar twinkelingen. Het is een spannende ontdekkingsreis naar onze innerlijke schatten." De laatste jaren ligt de nadruk in het wetenschappelijke en publieke debat op de invloed die genen op ons gedrag hebben. Ons DNA is inmiddels volledig ontsloten en daarmee wordt de schijn gewekt dat al onze geheimen ontrafeld zijn. Wij lijken een slaaf van onze biologie. Hans vindt het maar niks: "Door zo te redeneren ontkennen we dat we eigen keuzes hebben, dat we goddelijke wezens zijn die een menselijke ervaring opdoen. Hoe onze genen er ook uitzien, onder welke omstandigheden we ook opgroeien, uiteindelijk maak ik als mens de keuze om me een slachtoffer te voelen en me navenant te gedragen óf om betekenis te geven aan dat wat ik ervaar. Het is wel zeker dat dergelijke keuzes niet alleen invloed hebben op onze cellen, maar ook op onze omgeving. Laatstgenoemde is immers in feite slechts een afspiegeling van ons eigen innerlijk." "Met Psych-K leggen we nieuwe neurale verbindingen aan in onze hersenen. Door buiten de gebaande paden te treden, ontstaan nieuwe mogelijkheden en perspectieven. Engelstaligen hebben daar een mooie uitdrukking voor: 'Thinking outside the box'. Ware transformatie op persoonlijke of collectieve schaal is alleen mogelijk als we op nieuwe manieren tegen oude kwesties aankijken."

We kunnen het ons nauwelijks meer voorstellen, maar er zijn tijden geweest dat we ons niet met zeep wasten en onze tanden niet poetsten. Tegenwoordig beschouwen we deze zaken als essentieel. Hans vermoedt dat het met de vaardigheden en principes van Psych-K hetzelfde zal gaan: "We hebben de afgelopen millennia geleerd de buitenwereld te beheersen, maar lopen ondertussen nog steeds met de illusie rond dat we innerlijk geen stappen kunnen zetten. Middels het aanleren van een aantal simpele gewoonten kunnen we echter ook op dat terrein reuzensprongen maken. Eigenlijk is dat een opvoedkundige kwestie. Wanneer ouders hun kinderen Psych-K vaardigheden bijbrengen, kunnen deze verworvenheden dusdanig inslijten dat ze werkelijk een tweede natuur worden." Toch kunnen ook wij, zonder een dergelijk verleden, onszelf het een en ander aanleren.

"Ik zou je willen uitnodigen tot het waarnemen van je eigen gedachten en emoties. Zie ze als wagonnetjes die voorbij komen rijden en kruip in de ruimtes ertussenin. Observer. Ervaar je storende sensaties? Bevredig je nieuwsgierigheid en ga op zoek naar de herkomst ervan. Je kunt zomaar belangrijke ontdekkingen doen over onderbewuste programmering. Ga aan de mental floss!" ■