Annelies van Scheppingen is massagetherapeut en Integrative Medicine zorgverlener. Ze heeft haar eigen praktijk, waar ze mensen met fysieke en psychosomatische klachten begeleidt naar duurzame verbetering van hun gezondheid.

HOOFDLIJN:

PSYCH-K® is een methode om belemmerende overtuigingen te transformeren naar helpende overtuigingen. Hiervoor is het niet nodig om oorzaken te ontdekken, die veelal in het verleden zijn ontstaan, maar wordt vooral gefocust op waar je naartoe wilt. We zijn ons meestal niet bewust van onze overtuigingen, omdat zij in het onderbewustzijn liggen opgeslagen en zorgen voor automatische gedachten, gevoelens en gedrag. Het herprogrammeren gebeurt tijdens een balans, waarin op alle drie bewustzijnsniveaus wordt gewerkt: het bewustzijn kiest de overtuiging die het wil transformeren, het hoger bewustzijn bepaalt of dit veilig is, zodat de overtuiging in het onderbewustzijn kan worden herschreven.

Transformeren van belemmerende overtuigingen

Werken met PSYCH-K®

Belemmerende overtuigingen, wie heeft ze niet? Ik heb er genoeg! De overtuiging 'ik moet controle houden, want anders weet ik niet meer wat te doen' zorgt ervoor dat ik veel tijd in de voorbereiding stop. Bijvoorbeeld voor het schrijven van dit artikel. Een goede voorbereiding is natuurlijk prima, maar als al mijn tijd erin gaat zitten, is er geen tijd voor andere dingen – ook niet in mijn hoofd – en dat levert stress op. Ik was dan ook heel nieuwsgierig naar PSYCH-K®, een methode om niet-helpende overtuigingen te transformeren in ondersteunende overtuigingen door het herprogrammeren van het onderbewustzijn.

Wie daar alles over kunnen vertellen zijn Paula van der Werff en Martijn Lemmens, die mij ontvangen in hun woning in Ruurlo. Martijn geeft individuele coachingsessies met PSYCH-K® en Paula heeft zich volledig gestort op het geven van workshops, waarin ze facilitatoren opleidt. Een facilitator kan zelfstandig PSYCH-K® gebruiken, met zichzelf of met een cliënt. 'We spreken liever over partners dan over clienten', zegt Martijn, 'omdat we het belangrijk vinden dat de persoon die zijn overtuiging transformeert zelf de regie heeft. Je doet geen PSYCH-K® *bij* iemand, maar *met* iemand.'

FOTO LIVIU (HAMBURG)

Paula van der Werff en Martijn Lemmens

PSYCH-K® is een methode, die veranderingsprocessen op gedachtenniveau faciliteert. De focus ligt op waar je naartoe wilt, in plaats van te kijken wat de oorzaak is van je stress of gedrag. Grondlegger is de Amerikaan Rob Williams. De letter K staat voor *key*: de sleutel tot de psyche om je te bevrijden uit de gevangenis van je belemmerende overtuigingen. Het helpt individuen om zichzelf, hun omstandigheden en persoonlijk potentieel, bewust en onderbewust, opnieuw waar te nemen, om een gelukkiger en bevredigender leven te leiden.[1] Om uit te leggen wat PSYCH-K® inhoudt moeten we inzoomen op de drie niveaus van bewustzijn, waar de methode van uitgaat: Het hoger bewustzijn, ofwel onze spirituele kern, het bewustzijn en het onderbewustzijn. Paula omschrijft het bewustzijn in haar boek[2] als een kolibrie: zeer wendbaar, snel en flexibel. Het is intelligent en creatief. Voor het onderbewustzijn heeft Paula de metafoor van een olifant. Alles wat hij doet, doet hij op basis van onze levenservaringen, die zijn vastgelegd in automatismen en overtuigingen. Moeilijke besluitvorming laat hij aan de kolibrie over. Voor 95 procent van de tijd is de olifant de baas. Slechts 5 procent van de tijd doen we wat de kolibrie ons vertelt. Paula verduidelijkt: 'Het is de bedoeling dat de kolibrie beslist waar je naartoe wil. Maar de meesten laten hun olifant beslissen, dat is hun voorprogrammering. Er zijn goede voorprogrammeringen – ieder mens heeft die – maar op het moment dat je bepaald gedrag niet meer leuk vindt, is het tijd om er iets aan te veranderen. Dus de kolibrie kiest het doel, maar die heeft een heel zwakke processor. Terwijl de olifant juist een krachtige processor heeft. Als je onderbewustzijn iets anders wil dan je bewuste geest, is het voor je bewustzijn, de kolibrie, een hele klus om je op het goede pad te houden. Zodra je even afgeleid bent, neemt de olifant het over. Het is binnen de methode van PSYCH-K® de taak van de bewuste geest om het onderbewustzijn opnieuw te programmeren, zodat die mee gaat doen.' Martijn vult aan: 'Veel automatismen zijn heel helpend, bijvoorbeeld autorijden. Als iedere keer dat je in de auto stapt aanvoelt als de eerste rijles, zou je gek worden. Gedrag dat je wilt veranderen is ook automatisch. En dus moeilijk te veranderen.'

> 'de focus ligt op waar je naartoe wilt, in plaats van te kijken wat de oorzaak is van je stress of gedrag'

>

Aan veel ongewenst gedrag liggen belemmerende overtuigingen ten grondslag. Je neemt bijvoorbeeld een koekje, terwijl je niet meer wilde snoepen. Een overtuiging kan dan zijn: ik kan het toch niet, ik ben niets waard. Als die overtuiging in je onderbewuste programmering blijft, zal het heel moeilijk zijn je gedrag te veranderen. Het is dus belangrijk de overtuiging te transformeren. Dat doe je door er een balans op te doen, zoals ze dat bij PSYCH-K® noemen. Het heet een balans, omdat je de kolibrie met de olifant laat samenwerken én omdat het belangrijk is zowel de capaciteiten van je linker- als rechterhersenhelft tot hun recht te laten komen. 'Dit noemen we bij PSYCH-K® 'hele-breinstaat', waarbij de linker- en rechterhersenhelft met elkaar in evenwicht zijn', geeft Martijn aan. 'Pas dan kun je je onderbewustzijn herprogrammeren. Dan kan een belemmerende overtuiging overschreven worden door een ondersteunde.'

Tijdens een coachingsessie vertelt de coachee waar hij aan wil werken. In het voorgesprek schrijft Martijn mogelijke overtuigingen op, die hij denkt te horen. Hij vraagt: 'En wat wil je dan wel?' Als daar meerdere thema's uit naar voren komen, wordt er één gekozen die op dat moment het belangrijkst is. Martijn: 'Zo houd je de focus. Vervolgens gaan we met een doelovertuiging, dat wat je graag wilt, of stress aan de slag. Daar doen we een balans op.' Tijdens een balans wordt eerst het hoger bewustzijn om toestemming gevraagd. Je kunt het hoger bewustzijn zien als datgene wat alles om ons heen met elkaar verbindt. Sommige mensen noemen het God, anderen het Hoger Zelf. Paula legt uit: 'Het heeft een groter perspectief dan wij hier op aarde en het heeft altijd het beste met ons voor in het licht van onze werkelijke bestemming.' Het hoger bewustzijn kijkt tijdens een balans mee, om te bepalen of het veilig is om een balans te doen. Paula gebruikt het beeld van de drenkeling uit de Transactionele Analyse. 'Aan de voeten van de drenkeling zijn zakken met zware stenen bevestigd. Hij houdt zichzelf boven water door de vele ballonnen, die aan zijn armen vastzitten. Als nu iedere ballon een overtuiging is en je schiet die overtuigingen een voor een stuk, zal de drenkeling verdrinken door het gewicht aan zijn voeten. Dan is een overtuiging een overlevingsstrategie en is het beter om eerst aan iets anders te werken.' Door een spiertest te doen, zoals we ook kennen in de kinesiologie, wordt het hoger bewustzijn gevraagd of het veilig is de overtuiging aan te pakken. Paula vervolgt: 'Als de arm zwak is, is het antwoord nee. Door vervolgens de vraag te stellen, wat het eerste is dat in iemand opkomt, komt het hoger bewustzijn zelf altijd met het thema waar eerst aan gewerkt moet worden. Dat kan bij een snoepverslaving bijvoorbeeld gebrek aan zelfliefde zijn. Dat is iets wat in het verleden ontstaan is, maar we hoeven daar niet heel erg diep in te gaan graven. We kunnen dan eerst met dat thema aan de slag.' Martijn vult aan: 'Soms vinden mensen het wel moeilijk om naar het hoger bewustzijn te luisteren.

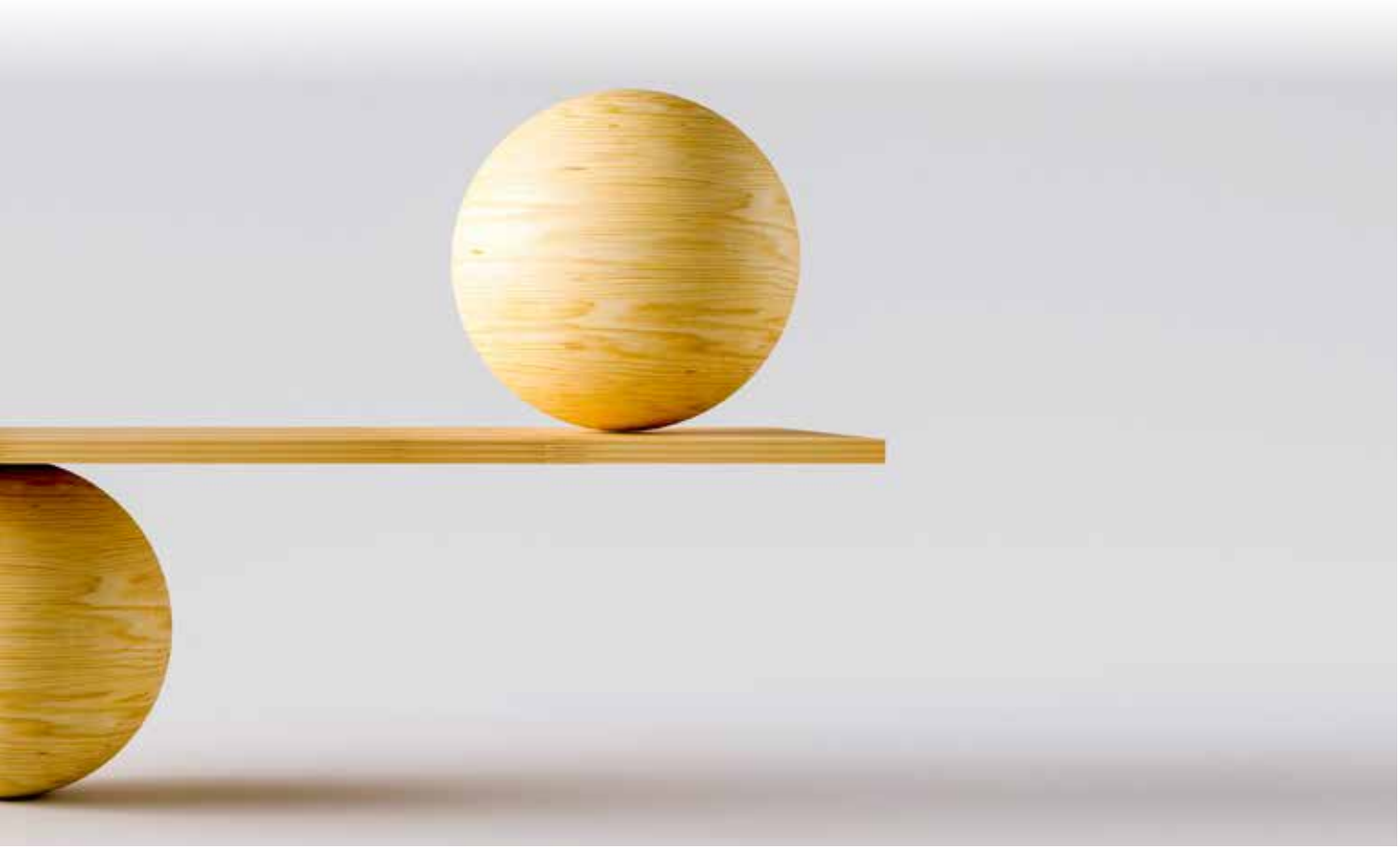
Dat kun je dan oefenen. We begeleiden daar ook in, zodat je weer op dat stemmetje leert vertrouwen.'

Na toestemming van het hoger bewustzijn wordt de coachee naar een 'hele-breinstaat' begeleid. Hoe dat er precies uitziet, is niet op papier uit te leggen. Martijn: 'Het gevaar is namelijk dat mensen dan denken: dat kan ik zelf ook. Dat ze aan de slag gaan en ze de beleving en de finesses van de te doorlopen stappen missen, die je in de workshop leert. Die zijn heel belangrijk. Anders lukt het niet en denk je: het werkt niet.' Paula: 'Wat belangrijk is om te begrijpen is dat het bewustzijn kiest waar het aan wil werken. Vervolgens geeft het hoger bewustzijn aan dat het veilig is, zodat het onderbewustzijn kan opruimen. Het onderbewustzijn heeft namelijk een wolk van associaties gemaakt bij een bepaalde overtuiging. Het bewustzijn weet niet waar al deze associaties zitten en geeft daarom de opdracht aan het onderbewuste om de boel op te ruimen.'

'Als een overtuiging verandert, heeft dit ook vaak effect op andere overtuigingen. Die bewegen mee', zegt Martijn.' Dan staan we na een balans op een andere plek dan waar we begonnen. Het kan zijn dat de andere overtuigingen er nog wel toe doen, maar er kan ook iets heel anders belangrijk zijn geworden. Daar kunnen we dan aan doorwerken. Ik merk dat mensen rustiger worden tijdens een sessie. Ze gaan meestal vol energie naar huis.'

'pas als de linker- en rechterhersenhelft met elkaar in evenwicht zijn, kun je je onderbewustzijn herprogrammeren'

Als massagetherapeut behandel ik vaak cliënten met fysieke of stressgerelateerde klachten. Meestal zitten hier overtuigingen onder, die zich als spanning vastzetten in het lichaam. Echter, de bewustwording alleen zorgt zelden voor gedragsverandering. Paula: 'Natuurlijk kun je met wilskracht gedrag aanpassen, maar dat kost enorm veel energie. Onder het gedrag zitten belemmerende overtuigingen. Als je die kunt transformeren zal ook het gedrag veranderen. Alles begint met het denken en daar los je het ook op. Natuurlijk kan het lichaam een ingang zijn voor bewustwording. En kan het aanpakken van je gedachten weer invloed hebben op je fysieke welzijn. Dat komt omdat iedere gedachte een vibratie heeft, een unieke energiesignatuur. Met die vibratie ga je aan de slag. De gedachte 'ik ben een winnaar' heeft een andere vibratie dan 'ik ben een verliezer'. Dat geeft een ander gevoel, wat ook in iemands houding zichtbaar is.' >



‘slechts 5 procent van de tijd doen we wat de kolibrie ons vertelt’

Als de ondersteunende overtuiging de belemmerende overtuiging in het onderbewustzijn heeft overschreven, wil je de nieuwe software gaan gebruiken en automatiseren. Soms is de overtuiging overschrijven voldoende, maar meestal is er een actieplan nodig. Paula geeft hier in haar boek handvatten voor. De eerste stap is het schrijven van een doelovertuiging, die volledig je verlangen verwoordt. Hier kun je vervolgens een filmpje of foto voor bedenken, het liefst zo concreet mogelijk. Daarnaast formuleer je de woorden die mensen tegen je zullen zeggen als je je verlangen verwezenlijkt hebt. Je ervaart welk gevoel dit bij je teweeg zal brengen. Als laatste omschrijf je de stappen, die je moet doorlopen om het doel te bereiken.

‘voor 95 procent van de tijd is de olifant, het onderbewustzijn, de baas’

Voor complementair therapeuten kan PSYCH-K® een mooi gereedschap zijn om cliënten te helpen hun eigen klachten te lijf te gaan. Dit door hen te begeleiden in het transformeren van hun belemmerende overtuigingen naar ondersteunende. Daarvoor moet je wel een workshop PSYCH-K® volgen, waar je de protocollen leert om anderen te begeleiden naar een ‘hele-breinstaat’. En zeg niet dat je het niet kan. Dat is een belemmerende overtuiging. Die kun je eerst aanpakken. Ik ga er serieus over nadenken. Tijd heb ik er wel voor, want als het goed is heb ik daarna veel minder voorbereidingstijd nodig bij alles, waarvoor ik nu bang ben dat ik de controle verlies. ■

Meer informatie:
www.dewerff.net

BRONVERMELDING:
1. *What is PSYCH-K®?* (z.d). PSYCH-K® Centre International: nurturing sacred global evolution. Geraadpleegd op 4 oktober 2023, van https://psych-k.com/what-is-psych-k/
2. Van der Werff, P. (2023). *Neem de regie over jezelf... en maak je dromen waar met PSYCH-K®*. De Werff