



De Matrix Methode

EEN HOLI-ME EXPERIENCE



**'Iedereen op de wereld
verdient het om baas te
zijn over het eigen hoofd
en leven'**

– Het MatriXmethode Instituut –



WAT IS EEN HOLI-ME EXPERIENCE

Gedurende mijn Road Trip ga ik zelf ervaren, wat de methodiek, therapie inhoudt. Ik heb inmiddels veel inspirerende mensen mogen ontmoeten. Stuk voor stuk experts op zijn of haar vakgebied. Iets wat mijns inziens alleen kan voortkomen uit een bevlogen missie om het beste uit de medemens te halen.

'Een Holi-Me Experience bestaat altijd uit een interview, een persoonlijke ervaring, tips en/of oefeningen.'

Ik probeer mijn ervaring zo helder mogelijk te beschrijven. Ook zullen er altijd tips en/of oefeningen aan een Holi-Me Experience worden toegevoegd. Ik hoop dat je hierdoor een goed beeld krijgt van de betreffende methodiek, therapie of product en wat deze voor jou kan betekenen.

**In deze Holi-Me
Experience
ontmoet ik Irma
Houben,
MatriX-
practitioner**





De Matrix Methode

Aan het eind van mijn 2e Kundalini Yoga klas vroeg Susanne, mijn Kundalini yoga teacher, mij iets te vertellen over het project Holi-Me. Spontaan voelde ik dat er een traan over mijn gezicht dwarrelde. Een beetje verbaasd, want dat gebeurt me zelden en al helemaal niet in onbekend gezelschap, vertelde ik over mijn angsten. Ik vertelde dat ik op zoek ging naar oplossingen en de uitkomsten graag zou willen delen met anderen, in de hoop een licht te zijn voor diegene die ook vastzitten in deze neerwaartse 'loop' in je hersenen. Mijn buurvrouw, een matje verder, zei; ik wil je helpen met de MatriXmethode, als je daarvoor open staat tenminste. Uiteraard! Bijzonder wat er op je pad komt wanneer je jezelf openstelt.

Wat is de MatrixMethode?

De MatriXmethode, het klinkt spannend. Ik ben heel benieuwd of dat het ook is dus ik raadpleeg de [website](#). Daar lees ik dat het een coaching interventie is met een doelgerichte vraagtechniek. De methode is gericht op mentale problemen die te maken hebben met de eigen denkbeeldige leer-en denkprocessen. Daarbij is het niet nodig om over het probleem te praten.



Het is gericht op de beleving die iemand ervaart bij leer-, gedrags-, mentale en emotionele problemen. Het idee ontstond in 1991 tijdens een bijzondere sessie met coach Ingrid Stoop en haar client. Het finetunen door Stoop leidde tot wat nu de MatriXmethode heet.

Hoe werkt jouw hoofd?

Stoop's MatriX-avontuur begon met de vraag; Ik heb zo'n vol hoofd, ik weet niet wat ik ermee moet? Deze vraag werd haar gesteld door een veertienjarige jongen. Haar antwoord was; 'Hoe werkt jouw hoofd'? Hoe werken de processen? Hoe onthoud jij informatie en hoe kan je deze informatie weer terughalen als je het nodig hebt? Hoe heb je alle emoties onthouden? De jongen antwoorde; ik heb daarvoor allemaal deurtjes in mijn hoofd maar een paar deurtjes gaan niet open want de 'sleutel' is weg. Wat zou jij kunnen doen om deurtjes te openen? Daarop volgde methodieken die door de jongen zelf waren bedacht en door Stoop in goede banen geleid werden om de chaos in zijn hoofd te laten verdwijnen. De MatriXmethode was geboren. Inmiddels zijn er meer dan duizend professionals getraind in deze coaching interventie, waaronder mijn hulpvaardige Kundalini yoga buurvrouw, Irma Houben die op elk moment kan aanbellen.



Pijlers MatriXmethode

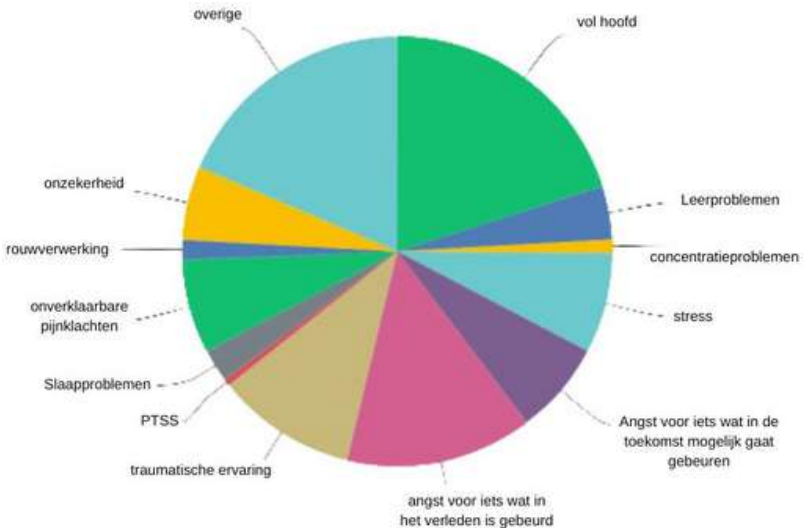
Irma Houben, MatriXpractitioner

Kort daarna zitten wij aan de eettafel. Ik vind het superfijn dat zij de moeite heeft genomen om naar mij toe te komen. Dat scheelt alweer wat stress aan deze kant. Irma vertelt dat zij een tijd terug in contact gekomen was met deze methode. Zij vond het resultaat zo bijzonder dat zij besloot om zelf een MatriXmethode opleiding te volgen met als bedoeling andere mensen te helpen. Dat heeft zij inmiddels veelvuldig gedaan met bijzondere resultaten.

De methode is gebaseerd op de werking van jouw hersenen, zegt Irma bij een kop thee. Dat is bij iedereen anders. Elk mens heeft daarin zijn eigen strategie/coping mechanisme ontwikkeld. Als wij bijvoorbeeld samen op een plein zitten en er gebeurt iets voor onze ogen, dan zal jij dat anders interpreteren dan ik. Ondanks dat we kijken naar dezelfde situatie, kijken we ieder vanuit onze eigen invalshoek en

gebruiken daarbij onze eigen zintuigen. Hierdoor heb jij een hele andere beleving van de gebeurtenis dan ik. Het kan zijn dat jij het geluid opslaat in jouw hersenen, terwijl bij mij het beeld iets is wat mij bijblijft. Uiteraard worden er ook meerder zintuigelijke reacties opgeslagen maar er springen er vaak een paar uit die je onthoudt.

De aandachtsgebieden van de MatrixMethode





De MatriXmethode is AVG proef

De MatriXmethode kan je gebruiken voor alles wat ‘tussen je oren’ zit’. Het kan zelfs iets betekenen voor tinnitusklachten, mits de klachten niet veroorzaakt wordt door een gehoorbeschadiging. Wat ik persoonlijk fijn vind, is dat ik niet hoeft te weten wat er allemaal gebeurd is in iemands leven om die persoon te kunnen helpen. Dat maakt deze methode AVG-proef. Je hoeft je nooit kwetsbaar op te stellen maar ik vraag je wel om het op zintuigelijk niveau weer opnieuw te beleven. Het gaat dus niet om het verhaal maar om de zintuigelijke reacties van een gebeurtenis of situatie, zegt Irma. Op deze manier kijk je ook als een soort derde persoon naar de situatie. Dus in plaats dat je er helemaal induikt, kijk je over je eigen schouder mee.

Medicijnen, drugs, alcohol en de MatriXmethode

Het is van belang dat je geen medicijnen gebruikt die je ‘wazig’ hoofd geven, dat geldt ook voor drank en drugs. Als je dit wel hebt gebruikt voor een sessie, is het lastiger om aan de slag te gaan met zintuigelijke reacties. Een ‘maagdelijk’ brein is belangrijk. Irma kijkt me vragend aan en ik schud mijn hoofd. Nee hoor, ik schaar me



tegenwoordig onder de NIX-generatie. Mooi, zegt Irma, dan kunnen we van start gaan.

Wanneer je kampt met mentale problematiek zit ook je hoofd vaak vol. Ik stel voor om eerst te starten met het leegmaken van je hoofd. Dat lijkt me een fijn plan want inderdaad, mijn hoofd zit zo vol dat ik regelmatig mijn soyadrank in de koffie van mijn man gooi. En daar wordt hij niet blij van.

Hoe werkt mijn hoofd?

Ik ga zitten met het papier voor me, sluiten mijn ogen, zet mijn inbeeldingsvermogen aan het werk en bedenk hoe ik dit kan vormgeven. Dan open ik mijn ogen en begin te tekenen. Er komt vaak te veel binnen, zeg ik, en dat kan ik niet verwerken. Die stroom stagneert want het kan er niet uit. Gaandeweg de dag wordt mijn hoofd steeds voller. Wanneer iets mij emotioneel raakt, merk ik dat in mijn keel en borstgebied. Ook daar blijft het vastzitten, en ik voel geen verbinding met de rest van mijn lijf. Het bijzondere van de Kundalini yoga sessie was dat ik merkte dat er wel verbinding was, mijn adem bereikte aan het eind van de les mijn buik. Wanneer mijn hoofd echt te vol raakt ontstaat er iets wat voelt als een soort van kortsluiting, dan neem ik niets meer op. Wanneer er dan emoties binnenkomen kan ik dat ook niet meer 'handelen' en ga ik hyperventileren. En dan is



het hek van de dam. Het enige wat voor mij dan nog helpt is een goede nachtrust'

Hoe meer je in je hoofd wilt houden, hoe drukker het daar wordt!

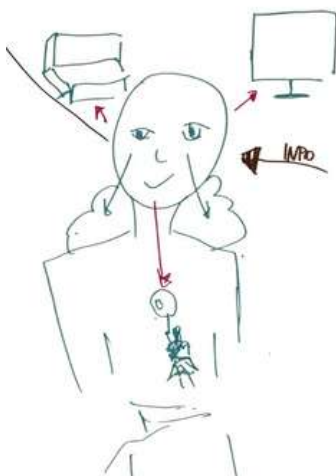
Irma knikt, duidelijk, zegt ze. Nu mag je gaan bedenken hoe het voor jou beter zou kunnen werken. Je mag de ruimte in je hoofd maar ook daarbuiten gebruiken. Je kan ook ergens in je lichaam een plek reserveren. Als het iets naars is, wil je dat dan binnen of buiten je lijf? Hoe meer je in je hoofd wilt houden, hoe drukker het daar wordt. Ook hier geldt, doe wat voor jou goed voelt. Ik krijg weer een nieuw vel papier, sluit mijn ogen, focus en ga weer aan de slag met mijn nieuwe hoofd.

Alles wat binnenkomt gaat eerst door een filter, zeg ik. Wat ik niet nodig hebt, verlaat mijn lichaam. Emoties gaan naar mijn hart, wat ik niet meer nodig heb, adem ik uit zodat mijn lichaam zijn natuurlijke rust behoudt en ik 'door mijn buik' blijf ademen. Ook in elke negatieve emotie is wat goeds te ontdekken, het goede daarvan mag blijven.

Reorganisatie van mijn hoofd

Prima, zegt Irma. Nu gaan we de informatie onderverdelen in thema's en voor elk thema een vorm creëren. Dus bijvoorbeeld voor informatie die met het werk te maken heeft, zou je als vorm een computer kunnen bedenken, zegt Irma. Aangezien mijn werk veelal online gebeurt, lijkt me dat een goed idee. Bedenk waar je dat gaat neerzetten; in je hoofd, buiten je hoofd, hoe ver buiten je hoofd, in je lijf, etc. Alles is mogelijk, zolang het goed voelt voor jou. Ik maak voor mijn privé een comfortabele sofa die ik buiten mijn hoofd plaats, kennis wordt een wolk, ook buiten mijn hoofd zodat ik daarvan kan tappen wanneer nodig, voor mijn negatieve emoties maak ik onweer. Deze zet ik zo ver buiten mijn hoofd dat het bijna van het papier afvalt.

Voor mijn positieve emoties een meisje met een ballon die ik binnen mijn lijf plaats en voor werk dus een computer, ook buiten mijn hoofd zodat er zo min mogelijk blijft hangen maar ik er wel bij kan.



De grote schoonmaak

Nu de voorbereiding is gedaan, kunnen we gaan beginnen aan de grote schoonmaak. Stel je voor dat je alle informatie die te maken heeft met werk, in of op je computer zet die je buiten je hoofd hebt geplaatst, zegt Irma. Dat bleek nog best een klusje want ik heb nog nooit eerder mijn hoofd op deze manier opgeruimd. Ik knik wanneer ik klaar ben. Maak dan nu de vrijgekomen ruimte waar deze informatie zat, helemaal schoon op jouw manier. Ik stel me voor dat ik alles uit de kast haal, tot de hogedrukspuit aan, toe om dit klusje te klaren. Ook hier ben ik wel even mee bezig maar Irma geeft me rustig de tijd die ik nodig heb. Maak het dan nu hoe je het hebben wilt. Vervolgens teken ik de nieuwe situatie op papier, ook als een reminder voor de volgende keer dat ik dit toepas.

Rust in lijf en leden

Nadat ik alle de informatie naar de thema's heb verplaatst en de vrijgekomen ruimte brandschoon heb achtergelaten, vraagt Irma hoe ik me voel. Gek genoeg moet ik constateren dat ik me lichter voel. Ook mijn hoofd voelt niet meer zo vol. Er is zeker iets gebeurd. Vooral het schoonmaken is hier erg belangrijk, zegt Irma. Wanneer er nieuwe informatie op je af komt, heb je nu voor jezelf een methode gecreëerd die ervoor zorgt dat je zelf je eigen hoofd opruimt of leegmaakt.

Om je deze methode eigen te maken zou je dit voorlopig elke dag kunnen doen. Neem er de tijd voor, bijvoorbeeld wanneer je naar bed gaat of wanneer het jou maar past. Wanneer je de methode tot een gewoonte hebt gemaakt, kan je het toepassen wanneer je merkt dat je hoofd weer begint vol te stromen of wanneer je voelt dat je er behoefte aan hebt. Zo kan je een blijvende rust in je lijf en hoofd creëren.

De belofte van de MatrixMethode



1. Goed voor ieder probleem dat 'tussen de oren' zit
2. Je hoeft de inhoud niet te delen
3. Wat is aangepakt is blijvend opgelost
4. Je kan op jouw eigen manier jouw eigen problemen oplossen
5. Jij bent de regisseur



We zijn allemaal verschillend waardoor we dus elk, op onze eigen manier, de informatie die tot ons komt op een andere manier interpreteren. Daarom is het zo belangrijk dat je zelf bedenkt hoe je dit proces wilt vormgeven. Dat maakt de Matrixmethode letterlijk een figuurlijk uniek. De één tekent een groene weide, jij een vrolijk en blij gezicht. Dat maakt het voor mij ook bijzonder om dit proces te mogen begeleiden.

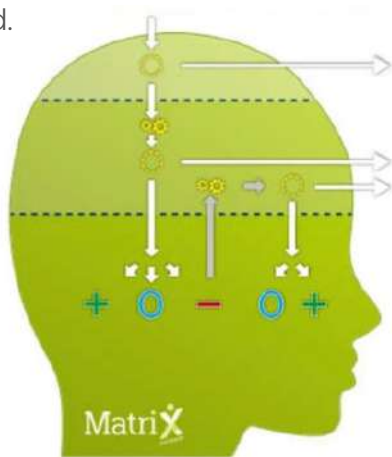
Hoe werkt het proces van informatieverwerking?

Alle informatie komt binnen via het kortetermijngeheugen, zegt Irma. Hoe ik hier binnengekomen ben, wat ik in mijn hand had, de kleur van mijn broek, etc. De meeste informatie verdwijnt ook weer zonder dat je het merkt. De beslissing of je het wilt onthouden of niet, maak je zelf in nog minder dan een seconde. De informatie die je opvalt of die je wel wilt onthouden, gaat door naar het middellange termijn geheugen. Je kunt het opslaan als positief, neutraal of negatief. Je hebt hier ook de nog de mogelijkheid om het te verwijderen. Van de eerst twee heb je geen last. Maar als je iets negatiefs opslaat en de volgende keer komt er weer iets negatiefs binnen wat daarop lijkt, dan denk je; hé dat weet ik nog. Dat heb ik al eens eerder meegemaakt. Ook de zintuigelijke reacties die bij daarbij ook opgeslagen zijn, komen weer naar voren. Hoe vaker

dit gebeurt, hoe meer dit zich in je lijf gaat nestelen En zo ontstaat het angstgeheugen, zie ook het E-book ' [Het hoe, wat en waarom van angst](#)'!

Het emotiemodel van de Matrixmethode

Irma legt uit; je bent in het NU, je hebt een verleden en je hebt een toekomst. In jouw verleden heb je positieve en negatieve momenten meegemaakt. In het 'NU' kan je bedenken welke momenten dat waren. Je kunt in het 'NU' ook bedenken dat er in de toekomst leuke dingen staan te gebeuren. Maar je kunt in het 'NU' ook bedenken dat er minder leuke dingen in het verschiet staan, situaties waar je tegenop ziet. Zoals die bruiloft waar je meer dan een uur voor in de trein moet zitten en die ongetwijfeld druk bezocht gaat worden. Ondanks het feit dat dit een nieuwe situatie is, heb jij daar een beleving bij, een beleving die zich al eerder in je hoofd heeft gevormd.



'Een beleving is een zintuigelijke reactie'

Het is jouw zien, jouw horen, jouw voelen, ruiken, proeven en denken die ook deze beleving persoonlijk maakt, zegt Irma. We maken gebruik van deze zintuigelijke reacties om negatieve triggers om te buigen naar een positieve uitkomst. Ik ben nog lang niet moe en vooral heel benieuwd hoe de Matrixmethode mij kan helpen bij het ombuigen van mijn angst voor de angst. Bovendien is het ook praktisch want de datum voor die bruiloft naderde met rasse schreden.

Het emotiemodel blijkt een hele andere techniek te zijn als het 'leegmaken van je hoofd'. Ook deze methode vergt veel van je verbeeldingskracht en inderdaad, een siësta blijkt niet overbodig. Ik ben heel blij met de professionele en geduldige begeleiding van Irma die de regie tijdens de sessie van het emotiemodel goed in handen hield.

Het was bijzonder te merken dat die donkere wolk die om die toekomstige bruiloft hing verdwenen was. Ik voelde zelfs een lichte enthousiaste kriebel wanneer ik eraan dacht, wonderlijk. Naast het zintuigelijke proces heb ik de Matrixmethode ook als een bijzonder intuïtief proces ervaren. Een bonus, vind ik, omdat ik mijn innerlijke wereld tijdens deze sessie ook beter heb leren kennen. Toch merk ik dat ik, door het niet hoeven te



vertellen van het achterliggende verhaal, een soort van bevestiging wil hebben dat ik het goed heb gedaan, zei ik tegen Irma toen we klaar waren. Die bevestiging geeft jouw lichaam jou, zei Irma. Als je nu voelt dat je zelfs zin hebt in die bruiloft, lijkt me dat voldoende bewijs dat de MatriXmethode zijn werk heeft gedaan.

Oefening

Probeer zelf eens je hoofd leeg te maken met de beschrijving van de oefening hierboven. Neem de tijd en ga er rustig voor zitten. Pak 3 vellen papier, tekenspullen en zet je verbeelding aan het werk.

1. Hoe werkt jouw informatieverwerking? Neem het eerste wat in je opkomt en teken het op het vel 1. Het maakt niet uit hoe je doet, alles is goed.
2. Vervolgens bedenk je hoe het beter zou kunnen. Hoe ziet jouw optimale informatiestroom eruit?
3. Verdeel de informatie onder in thema's; werk, privé, kennis, negatieve emoties, positieve emoties. Stel je een vorm voor die deze thema's kan vertegenwoordigen. Zet het beeld wat je hiervoor hebt gecreëerd ook op papier
4. Vervolgens plaats je de informatie in je overvolle hoofd, naar de desbetreffende themavormen en maak je de ruimte waar deze informatie heeft gezeten in jouw verbeelding brandschoon.

Hoe voelt dat?

Ps. Practise makes perfect...



vertellen van het achterliggende verhaal, een soort van bevestiging wil hebben dat ik het goed heb gedaan, zei ik tegen Irma toen we klaar waren. Die bevestiging geeft jouw lichaam jou, zei Irma. Als je nu voelt dat je zelfs zin hebt in die bruiloft, lijkt me dat voldoende bewijs dat de MatriXmethode zijn werk heeft gedaan.

Meer weten over de MatriXmethode?

Ben je geïnteresseerd in de MatriXmethode? Kijk dan op www.matrixmethode.nl. Daar vind je een hoop informatie en filmpjes. Absorbeer het, doe er wat mee en 'berg het weer op' in het juiste 'vakje' als je er klaar mee bent!

Wil je zelf een sessie meemaken? Dan adviseer ik zeker om dat samen met een coach te doen. Ik heb de begeleiding als heel prettig ervaren en bovendien weet een coach die opgeleid is door het MatriXmethode Instituut precies de juiste vragen te stellen voor een optimaal resultaat.

De MatriXmethode is ook geschikt voor mensen die willen stoppen met roken. Je moet er echter wel helemaal achterstaan. Hoe het echt met je motivatie gesteld is, ook daar kom je tijdens een sessie achter.



Er zijn inmiddels veel MatriXpractitioners opgeleid in deze methodiek. Op de website vind je er een aantal maar je kan ook een sessie aanvragen met Ingrid Stoop, de 'grondlegger van de MatriXmethode.

Wil je meer weten over een sessie met Irma Houben, stuur dan een mail naar irmahouben@upcmail.nl

De MatriXmethode, een maand later

Helaas viel het bruiloftsavontuur in het water vanwege een storing bij de NS waardoor de terugreis heel onzeker werd. Maar het was niet ik die uiteindelijk besloot om niet te gaan...

Een maand na de sessie gingen wij een weekje weg.. Onze vakantiebestemming was 2,5 uur rijden maar gedurende de reis geen last gehad van angstige gevoelens. Ook tijdens ons verblijf viel het reuze mee. Ik voelde me soms zelfs relaxed, wat zeker voor mij doen een wonderlijke ervaring was. Wanneer ik niet goed geslapen heb, krijg ik een terugval. Helaas komt dat redelijk vaak voor.

Overall gezien voel ik me wel een stuk zekerder en kan ik beter relativeren. De MatriXmethode heeft mij zeker meer rust gebracht.



Nawoord

Met het schrijven van deze artikel heb ik mijn best gedaan de ervaring zo goed mogelijk te verwoorden. Mocht je zelf dit traject ingaan, dan kan zijn dat de werkwijze iets kan afwijken. De oorzaak kan liggen aan de manier van werken van de therapeut in kwestie of jouw wensen. Het kan ook zijn dat jouw situatie een nadere aanpak vereist. In de basis zal het echter hetzelfde zijn.

De afbeeldingen die gebruikt zijn, zijn of afkomstig uit mijn eigen bestand, met toestemming gebruikt en /of afkomstig van de website www.matrixmethode.nl.