

BIJLAGE 4 DE PRI-THERAPIE AAN ANDEREN UITLEGGEN

Uit : De Herontdekking van het ware zelf – Ingeborg Bosch

Copyright : Past Reality Integration®

Vaak vinden cliënten het moeilijk PRI aan anderen uit te leggen. De begrippen zijn complex en soms snappen mensen het gewoon niet.

Ook zijn er mensen die de pogingen van cliënten om te helen door naar het verleden te kijken, belachelijk maken. Of ze kunnen zich bedreigd voelen en boos worden.

De tekst in deze bijlage kan gebruikt worden als je PRI aan anderen wilt uitleggen. Laat de tekst lezen of gebruik hem zelf om de ideeën toe te lichten.

Past Reality Integration is gebaseerd op de gedachte dat we allemaal een gedeeld bewustzijn hebben. Het ene deel ziet de wereld door de ogen van het kind dat we ooit waren, en heeft gevoelens die daarbij horen. Het andere deel van ons bewustzijn ziet de wereld door de ogen van de volwassene die we nu zijn.

Door deze splitsing zien en ervaren we de dingen heel verschillend, afhankelijk van het deel van het bewustzijn waar we ons op dat moment bevinden. We kunnen ons bijvoorbeeld het ene moment zeker, rustig en competent voelen en het volgende gedeprimeerd, boos, onzeker, schuldig.

Misschien herken je deze, vaak plotselinge, verandering in wat je voelt over jezelf en je leven. Aan zo'n verandering gaat meestal geen bijzondere gebeurtenis vooraf, zodat we die omslag van onze gevoelens niet begrijpen.

Op een onbewust niveau gebeurt er echter wel degelijk iets: we worden geconfronteerd met iets – meestal een persoon of een situatie – wat ons, zonder dat we dat beseffen, herinnert aan iets uit ons verleden. Het gaat dan met name om iets uit ons verleden wat we als kind moesten verdringen. Het is deze onbewuste herinnering die de verschuiving van het volwassen-bewustzijn naar het kind-bewustzijn en van daaruit naar onze afweer veroorzaakt.

PRI gaat ervan uit dat kinderen niet krijgen wat ze nodig hebben.

Kinderen hebben meer nodig dan eten, kleding en onderdak – ze hebben ook behoefte aan lichamelijke en emotionele veiligheid, respect voor hun identiteit, liefdevolle lichamelijke en emotionele aandacht, steun, stimulans en warmte. Een kind heeft dit alles nodig om zich te ontwikkelen tot een emotioneel gezond functionerende volwassene. Kinderen groeien echter vaak op bij verzorgers die niet in staat zijn al deze behoeften te vervullen. Het is voor het kind te bedreigend de waarheid onder ogen te zien dat een (groot) aantal behoeften nooit vervuld zullen worden, omdat haar overleven afhangt van de vervulling van haar behoeften. Om door de kinderjaren heen te komen, moesten velen van ons de waarheid verdringen dat een aantal van onze meest elementaire behoeften nooit vervuld zouden worden.

We waren niet in staat het emotionele effect te voelen dat dit op ons had en moesten de waarheid ontkennen.

Er zijn een paar elementaire manieren waarop kinderen kunnen ontkennen dat een aantal of de meeste van hun behoeften nooit vervuld zullen worden. Het zijn allemaal vormen van afweer, omdat ze ons beschermen tegen de pijn die we zouden voelen als we de waarheid niet ontkenden.

1. We maken onszelf wijs dat onze behoeften niet vervuld hóéven te worden: 'Ik vind het best dat mijn moeder me zo streng straft, ik kan er wel tegen.' Dit heet ontkennen van behoeften (OvB).
2. We worden boos op iemand anders en geven die de schuld. Dit heet valse macht (VM).
3. We denken dat onze behoeften wél vervuld worden als we nóg meer ons best doen om te doen of te zijn wat we naar ons idee in de ogen van onze ouders moeten doen of zijn. Dit heet valse hoop (VH).

4. We geven onszelf de schuld: 'Mijn vader heeft me geen aandacht gegeven, ik was een dom kind.' Dit heet primaire afweer (PA).
5. We worden bang zonder dat er werkelijk gevaar is in het heden. Hiermee ontstaat de illusie dat we nog kunnen vluchten van de bedreigende situatie. Deze afweer heet 'angst'.

Dit verdringen en ontkennen van de waarheid over onze jeugd zorgt ervoor dat ons bewustzijn zich in de twee hierboven beschreven delen splitst. Een deel waar we bewust toegang toe hebben (dat zich later ontwikkelt tot het volwassen-bewustzijn) en een deel dat we voor onszelf verbergen en waar we niet bewust bij kunnen komen, maar dat de waarheid bevat over onze jeugd (dat zich later ontwikkelt tot wat we het kind-bewustzijn noemen). Voor het kind dat we waren, was dit een heel effectieve overlevingsstrategie. Het voorkwam dat we de pijn zouden voelen van de verschrikkelijke waarheid dat onze ouders onze behoeften niet vervulden.

De problemen beginnen wanneer we als volwassene in aanraking komen met een symbool (een persoon of situatie die ons aan het verleden herinnert, zonder dat we ons hiervan bewust zijn). Zonder te beseffen waarom, krijgen we plotseling gevoelens die we niet begrijpen – we voelen ons niet gewaardeerd, niet begrepen, gedeprimeerd, onzeker, of schuldig. We voelen misschien een hevige irritatie of een felle woede die niet in verhouding tot de situatie staat. Deze dingen wijzen erop dat er een verandering in ons bewustzijn heeft plaatsgevonden; we zijn van het volwassen-bewustzijn (VB) naar het kindbewustzijn (KB) gegaan en waarschijnlijk van daaruit naar een van de afweermechanismen.

Past Reality Integration-therapie stelt zich ten doel de cliënt te helpen toe te werken naar een bewustzijn dat weer uit één geheel bestaat.

Als ons bewustzijn niet gedeeld is, zullen we de pijn die we als kind telkens weer moesten verdringen en ontkennen, niet voelen alsof het nu gebeurt. PRI-therapie werkt hiernaar toe door de oude pijn bloot te leggen en te voelen zodat de afweer ontmanteld kan worden.

Dit is een pijnlijk proces, maar het blootleggen van de waarheid over het verleden maakt het mogelijk de oude pijn uit de kindertijd bewust te worden. Wanneer oude pijn wordt blootgelegd en gevoeld, hoeft er uiteindelijk steeds minder pijn verdrongen en ontkend te worden door de activering van afweermechanismen en zullen we steeds vaker vanuit een volwassen bewustzijn handelen en voelen.

De pijn is dan een litteken in plaats van de open wond die in stand gehouden wordt door de verdringing en ontkenning van het kind-bewustzijn (KB). De oude pijn doet geen pijn meer, hij is slechts een herinnering geworden. Weliswaar een onaangename, maar een herinnering niettemin.

Het toepassen van PRI-therapie houdt in dat oude pijn uit de jeugd die naar boven komt bij de confrontatie met een symbool, actief doorvoeld wordt.

Normaal vinden we pijn voelen niet prettig. In dit geval gaat het om oude, nog niet gevoelde pijn, die zijn invloed op het heden verliest. Daarom is het zinvol iemand die oude pijn voelt niet te troosten. Troost, hoe goed bedoeld ook, haalt de ander uit het gevoel en bemoeilijkt de integratie ervan. Maak je niet ongerust, de gevoelens gaan vanzelf over.

Een wezenlijk onderdeel van PRI-therapie bestaat uit het veranderen van gedragingen (dikwijls zijn dit gedragingen die ingesleten zijn en abusievelijk als horend bij de aard of persoonlijkheid worden beschouwd) die de ontkenning van de oude realiteit in stand helpen houden.

Zoals eerder uitgelegd, worden dergelijke vormen van gedrag afweermechanismen genoemd, omdat we onszelf daarmee beschermen tegen het voelen van de oude pijn.

Het veranderen van die vormen van gedrag door bewust geen afweermechanismen te gebruiken, lijkt vaak in te druisen tegen onze intuïtie en voelt onveilig, maar het is een essentieel middel in het PRI-heelwordingsproces.

Hierdoor kan onverwacht gedrag ontstaan dat misschien niet altijd in de smaak valt bij vrienden, familieleden of collega's.

Stel je een vrouw voor die op alle mogelijke manieren probeert het haar man naar de zin te maken in de hoop liefde en aandacht te krijgen, die echter nooit komen of misschien doet ze dit uit angst voor zijn afkeuring als ze zich niet steeds voor hem zou uitsloven. Het eerste is een voorbeeld van valse hoop (VH). Het tweede is een voorbeeld van angst.

De vrouw zal moeten ophouden met al die dingen die voortkomen uit het specifieke doel haar man te behagen. Dat zal voor haar heel moeilijk zijn en voor hem zeer waarschijnlijk ook.

Stel je vervolgens een man voor die boos reageert (VM) of totaal onaangedaan blijft wanneer zich iets vervelends voordoet, bijvoorbeeld dat hij niet de promotie krijgt die hij verwacht had. Dit is een voorbeeld van ontkenning van behoeften (OvB).

Het onaangedane

gedrag moet veranderd worden in gedrag dat toegeeft dat zoiets wel degelijk pijnlijk is. Deze man zal moeten erkennen dat hij pijn voelt in plaats van te doen alsof het 'niks voorstelt'.

Dergelijk gedrag kan voor de mensen in zijn omgeving een hele verrassing zijn, omdat ze hem kennen als 'sterk' of stoïcijns.

Stel je nu een man voor die zichzelf verwijten maakt over gebeurtenissen in zijn leven waar hij niet verantwoordelijk voor is. Als iemand bijvoorbeeld op zijn auto botst die op een parkeerterrein staat, dan neemt hij zichzelf kwalijk dat hij hem op die plaats heeft neergezet en vervloekt zichzelf omdat hij zo stom is geweest. Had ik maar... ik ben ook zo onhandig, denkt hij vaak. Dit is een voorbeeld van het afweermechanisme dat we de primaire afweer (PA) noemen: je maakt jezelf verwijten of voelt je waardeloos, onbeduidend, slecht.

De primaire afweer moet tegengegaan worden door toe te geven dat iemand anders ons iets pijnlijks heeft aangedaan. Niet omdat er iets mis met ons is en wij deze behandeling verdienen of die hebben uitgelokt. Deze man, die altijd meteen de schuld op zich neemt, moet daarmee ophouden. Ook dit kan voor de mensen die hem kennen een hele verrassing zijn. Het kan bovendien onaangenaam voor hen zijn wanneer zij het gemakkelijk vinden om hem de schuld te kunnen geven en zo zijn bereidheid uitbuiten, om de schuld op zich te nemen.

Samengevat kunnen we stellen dat het doel van Past Reality Integration- therapie is de cliënt te helpen toe te werken naar een bewustzijn dat steeds minder gedeeld is om vrij te worden van de invloed van oude pijn uit de jeugd die bovenkomt wanneer er een confrontatie met een symbool plaatsvindt. Dan zullen we steeds meer in staat zijn het heden te ervaren zoals het werkelijk is: meestal verrassend onbelast.

Om dat te bereiken moedigt PRI-therapie de cliënt ertoe aan:

1. in contact te komen met zijn pijn en die te voelen, wetend dat deze bij het verleden hoort en niet bij het heden en
2. te handelen op een wijze die dikwijls tegengesteld is aan wat in veel gevallen een gewoonte is geworden, in de wetenschap dat die vormen van gedrag afweermechanismen zijn die in het heden niet meer nodig zijn én ons het zicht op het hier en nu benemen.