

We kunnen onze waarneming niet vertrouwen

Helga Bosman

“PRI leert mensen zichzelf te bevrijden uit de greep van destructieve gevoelens en gedragingen zoals angst, somberheid, stress, boosheid en verslavingen. PRI beschouwt die als afweren die dienen als bescherming tegen pijn uit het verleden. Door PRI worden we ons bewust van hoe en wanneer we in deze afweren verstrikt raken en leren we hoe ze te ontmantelen. Dan zullen we steeds evenwichtiger en liefdevoller in het leven staan. Dat maakt, ook voor de kinderen om ons heen, een wereld van verschil,” aldus de website van Ingeborg Bosch, grondlegger van Past Reality Integration (zie elders in dit boek). Werkt PRI ook met (volwassen) mensen die stemmen horen en hoe werkt dat dan? Dat vragen we aan Helga Bosman, PRI-therapeut.

Een inbreuk op veiligheid en vertrouwen

“In mijn praktijk komen mensen niet met het probleem dat ze stemmen horen en derhalve ook niet met de vraag of ik hun stemmen kan doen verdwijnen. Over het algemeen gesproken werkt PRI niet a priori met mensen die stemmen horen, omdat dan vaak ook sprake is van ernstiger problematiek. Waar we echter regelmatig mee werken is met mensen wier leven beheerst wordt door wantrouwen. Ze hebben als het ware wantrouwende stemmen in hun hoofd die ze ervaren als waar. Ze hebben het gevoel dat de wereld om hen heen continu een inbreuk maakt op hun veiligheid en vertrouwen. Ze kijken naar hun omgeving, naar andere mensen, alsof iedereen altijd probeert ze ergens in te luizen, pijn te doen of onderuit te halen. Deze mensen komen niet binnen met de klacht: ik hoor stemmen. Ze hebben vaak last van hoe andere mensen doen of hen behandelen, dat ervaren ze als oneerlijk of onterecht. En ze zijn ervan overtuigd dat hun waarneming van de wereld juist is.”

“Als we aan onszelf willen werken, is het nodig onszelf te bevrijden uit de gevangenis van het idee dat onze waarnemingen juist zijn. De eerste stap is om te onderzoeken of mensen in staat zijn een vraagteken achter hun perceptie te plaatsen.”

Volgens Helga Bosman hebben mensen met wantrouwen de overtuiging dat het feitelijk klopt wat ze zien en horen. Die waarneming is gevormd door vroege ervaringen.

“Stel dat er dingen zijn gebeurd die voor het kind heel bedreigend zijn geweest. Die ervaring wordt onbewust opgeslagen in onszelf. Iemand met wantrouwen blijft als het ware waarnemen dat er bijvoorbeeld nog steeds geschreeuwd wordt en hij vervolgens wordt verlaten. Dat helpt de persoon de agressie en de verlating te overleven, door het nog steeds waar te nemen kan hij zich immers ‘verdedigen’ door zelf te gaan schreeuwen of zelf mensen te verlaten. In dit concrete voorbeeld: iedereen schreeuwt altijd en iedereen is er dus op gericht om mij aan te vallen of ergens in te luizen of wat dan ook. Kortom, wantrouwen als overleving. Mensen die stemmen horen kunnen op dezelfde manier waarnemen: het klopt wat ik hoor en ik moet luisteren naar wat de stemmen zeggen want ze weten hoe het zit. Mensen die last hebben van veel wantrouwen noemen dat niet een stem, maar praten over een overtuiging of een sterk gevoel. Hoe dan ook, ze ‘weten’ dat niemand vertrouwd kan worden.”

Angst om ‘feiten’ los te laten

“Mensen komen de praktijk binnen met de overtuiging dat ‘iedereen’ ze iets wil aandoen. Dat gevoel van onrecht gaat in wezen over angst en enorme onveiligheid. Dat zit diep en de overtuiging die daarbij hoort ook. Conflicten worden dan heel groot gemaakt. Mensen hebben eigenlijk het gevoel dat ze voortdurend aangevallen worden. Ik maak ze bewust van waar dat gevoel door veroorzaakt wordt. Ze hebben als kind veelal geleden onder een combinatie van verlating en agressie. Je zou het wantrouwen dat zich zo diep en vast heeft genesteld in iemand, ook kunnen zien als een informatieverwerkingsprobleem. De huidige waarneming wordt door vroegere en ernstige belevingen en gebeurtenissen bepaald. Dat wil PRI doorbreken. Mensen weer leren te leven in het hier en nu en daar is mijn hulp op gericht.”

Artiesten

Alle kinderen zijn artiesten. De vraag is hoe blijf je een artiest als je eenmaal opgroeit.

Pablo Picasso, Spaanse kunstschilder, 1881-1973

Volgens Helga Bosman hebben mensen met wantrouwen de overtuiging dat het feitelijk klopt wat ze zien en horen. Die waarneming is gevormd door vroege ervaringen.

“Stel dat er dingen zijn gebeurd die voor het kind heel bedreigend zijn geweest. Die ervaring wordt onbewust opgeslagen in onszelf. Iemand met wantrouwen blijft als het ware waarnemen dat er bijvoorbeeld nog steeds geschreeuwd wordt en hij vervolgens wordt verlaten. Dat helpt de persoon de agressie en de verlating te overleven, door het nog steeds waar te nemen kan hij zich immers ‘verdedigen’ door zelf te gaan schreeuwen of zelf mensen te verlaten. In dit concrete voorbeeld: iedereen schreeuwt altijd en iedereen is er dus op gericht om mij aan te vallen of ergens in te luizen of wat dan ook. Kortom, wantrouwen als overleving. Mensen die stemmen horen kunnen op dezelfde manier waarnemen: het klopt wat ik hoor en ik moet luisteren naar wat de stemmen zeggen want ze weten hoe het zit. Mensen die last hebben van veel wantrouwen noemen dat niet een stem, maar praten over een overtuiging of een sterk gevoel. Hoe dan ook, ze ‘weten’ dat niemand vertrouwd kan worden.”

Angst om ‘feiten’ los te laten

“Mensen komen de praktijk binnen met de overtuiging dat ‘iedereen’ ze iets wil aandoen. Dat gevoel van onrecht gaat in wezen over angst en enorme onveiligheid. Dat zit diep en de overtuiging die daarbij hoort ook. Conflicten worden dan heel groot gemaakt. Mensen hebben eigenlijk het gevoel dat ze voortdurend aangevallen worden. Ik maak ze bewust van waar dat gevoel door veroorzaakt wordt. Ze hebben als kind veelal geleden onder een combinatie van verlating en agressie. Je zou het wantrouwen dat zich zo diep en vast heeft genesteld in iemand, ook kunnen zien als een informatieverwerkingsprobleem. De huidige waarneming wordt door vroegere en ernstige belevingen en gebeurtenissen bepaald. Dat wil PRI doorbreken. Mensen weer leren te leven in het hier en nu en daar is mijn hulp op gericht.”

Artiesten

Alle kinderen zijn artiesten. De vraag is hoe blijf je een artiest als je eenmaal opgroeit.

Pablo Picasso, Spaanse kunstschilder, 1881-1973

binnen hebben kunnen laten komen dat het altijd mogelijk is dat je je vergist, zolang we niet in het hoofd van de ander zitten. Die vraag is heel feitelijk. Iemand met wantrouwen kan die stap heel moeilijk zetten. Die stem van wantrouwen moet eerst op tafel. Dat iedereen zich kan vergissen, is voor ons heel vanzelfsprekend, maar voor iemand die last heeft van wantrouwen niet. Samen met dit wantrouwen zie je vaak een sterke neiging om negatief te oordelen over anderen. Deze negatieve oordelen houden dan weer direct het wantrouwen in stand. En daarachter verschuilt zich een enorme angst om echt dichtbij de ander te komen. Alsof je er dan 'aan' zou gaan ... Door steeds maar weer te oordelen, voed je je wantrouwen en daarmee blokkeer je weer je vermogen toenadering te vinden tot de ander. En dan is de cirkel rond. Het oordelen en het wantrouwen kunnen nooit gefalsifieerd worden, je blijft erin geloven. De oordelen en het wantrouwen hebben degene die het betreft in een isolement geplaatst."

"En daarin zijn de wantrouwende stemmen en oordelen je eigen destructieve raadgever. PRI gaat ervan uit dat we als kinderen niet krijgen wat we nodig hebben waardoor we

Gekke stemmetjes

Over stemmen horen en de vroege Middeleeuwen schrijft Axel van Hulsen: Het horen van stemmen van engelen en duivels zal in die tijd redelijk normaal zijn gevonden en zijn plaats hebben gehad binnen het geloof. Ook het verhaal van Mohammed maakt duidelijk dat in de Islam het bestaan van onstoffelijke wezens niet ter discussie staat. Daarnaast is er een wijdverbreid bijgeloof. Er zijn visioenen bekend waarin het horen van stemmen een rol speelt. Ik kan me voorstellen dat je met negatieve stemmen zo snel mogelijk maakte dat je in een klooster kwam om je daar op geloof en boete te concentreren. In de Middeleeuwen heerst de opvatting dat je als je niet aan de norm voldoet een zondaar bent en dat wie ziek wordt is getroffen door de toorn van God of het kwaad van de duivel. Zo werd ook gedacht over de duizenden melaatsen, vaak besmet als gevolg van de kruistochten. Ze worden afgezonderd maar kunnen zeker nog op genade rekenen. Maar iemand met gekke stemmetjes kon nog rustig rondzwerven als het hierbij bleef.

Axel van Hulsen, Geschiedenis van het westerse denken 1

binnen hebben kunnen laten komen dat het altijd mogelijk is dat je je vergist, zolang we niet in het hoofd van de ander zitten. Die vraag is heel feitelijk. Iemand met wantrouwen kan die stap heel moeilijk zetten. Die stem van wantrouwen moet eerst op tafel. Dat iedereen zich kan vergissen, is voor ons heel vanzelfsprekend, maar voor iemand die last heeft van wantrouwen niet. Samen met dit wantrouwen zie je vaak een sterke neiging om negatief te oordelen over anderen. Deze negatieve oordelen houden dan weer direct het wantrouwen in stand. En daarachter verschuilt zich een enorme angst om echt dichtbij de ander te komen. Alsof je er dan 'aan' zou gaan ... Door steeds maar weer te oordelen, voed je je wantrouwen en daarmee blokkeer je weer je vermogen toenadering te vinden tot de ander. En dan is de cirkel rond. Het oordelen en het wantrouwen kunnen nooit gefalsifieerd worden, je blijft erin geloven. De oordelen en het wantrouwen hebben degene die het betreft in een isolement geplaatst."

"En daarin zijn de wantrouwende stemmen en oordelen je eigen destructieve raadgever. PRI gaat ervan uit dat we als kinderen niet krijgen wat we nodig hebben waardoor we

Gekke stemmetjes

Over stemmen horen en de vroege Middeleeuwen schrijft Axel van Hulsen: Het horen van stemmen van engelen en duivels zal in die tijd redelijk normaal zijn gevonden en zijn plaats hebben gehad binnen het geloof. Ook het verhaal van Mohammed maakt duidelijk dat in de Islam het bestaan van onstoffelijke wezens niet ter discussie staat. Daarnaast is er een wijdverbreid bijgeloof. Er zijn visioenen bekend waarin het horen van stemmen een rol speelt. Ik kan me voorstellen dat je met negatieve stemmen zo snel mogelijk maakte dat je in een klooster kwam om je daar op geloof en boete te concentreren. In de Middeleeuwen heerst de opvatting dat je als je niet aan de norm voldoet een zondaar bent en dat wie ziek wordt is getroffen door de toorn van God of het kwaad van de duivel. Zo werd ook gedacht over de duizenden melaatsen, vaak besmet als gevolg van de kruistochten. Ze worden afgezonderd maar kunnen zeker nog op genade rekenen. Maar iemand met gekke stemmetjes kon nog rustig rondzwerven als het hierbij bleef.

Axel van Hulsen, Geschiedenis van het westerse denken 1