

URSULA OSSENDRIJVER

buro voor werk- en levenslust

PAST REALITY INTEGRATION

PRI is een heldere en concrete methode om je te helpen ten volle in het nu te leven. Het heldere model laat je inzien hoe onverwerkte situaties uit het verleden je huidige leven ongewenst beïnvloedt. PRI biedt je vooral de mogelijkheid om deze blokkades op te heffen. Met effectieve technieken en praktische tools die je zelfstandig leert toepassen.

We kennen allemaal situaties waar je in automatisch gedrag terecht komt. Situaties waar je zeker achteraf niet tevreden over bent. Dit kan zowel op je werk als in je privéleven spelen.

Bijvoorbeeld op je werk:

- Confrontaties uit de weg gaan;
- Te veel hooi op je vork nemen;
- Gevoel dat je steeds moet presteren;
- Geen grenzen aan kunnen geven;
- Moeite met kritiek;
- Moeite met feedback geven en ontvangen;
- Gevoel dat je meer uit jezelf of je werk zou kunnen halen.

Of in je privéleven:

- Conflicten in je relatie of je gezin;
- Je eenzaam of leeg voelen en je terugtrekken;
- Dingen steeds weer uitstellen;
- Angstig zijn in sociale contacten;
- Te hard werken;
- Te veel eten, drinken internetten enz;
- Veel onrust of stres ervaren.

Het gaat over situaties die niet eenmalig zijn maar iets wat als een soort rode draad door je leven loopt. Waarvan je al meerdere malen hebt voorgenomen dit te veranderen maar wat keer op keer lastig blijkt om te doen of vol te houden.

In dit soort situaties is er vaak sprake van overlevingsgedrag. Dit is gedrag wat je ontwikkeld hebt om met onverwerkte ervaringen uit het verleden te dealen. Dit kunnen situaties uit recent verleden zijn, maar in het bijzonder onverwerkte ervaringen uit je jeugd maakt overlevingsgedrag hardnekkig. Dit speelt zich altijd af in het onderbewuste.

Gelukkig is juist dit het aanknopingspunt waar we iets mee kunnen.

HOE HET ONTSTAAT

Het is belangrijk om je te realiseren dat iedereen dit heeft; elk mens krijgt te maken met ervaringen die te heftig of te bedreigend voelden om te verwerken.

De tools die nodig zijn om een heftige/bedreigende ervaring te verwerken zijn tijd, begrip en liefdevolle aandacht. Hoe jonger je bent hoe meer je deze aspecten van een ander nodig hebt. Daarnaast zijn voor een kind behoeftes als voeding maar ook steun, zorg en bescherming 1e levensbehoefte die het zichzelf niet kan geven. Daarnaast heb je nog onvoldoende tijdsbesef en kunt niet weg uit de situatie of het 'ergens anders halen'. Dat maakt dat als er niet voldoende in deze behoeften wordt voorzien dit voor het kind als een bedreigende situatie wordt ervaren.

Ook hier heeft iedereen mee te maken gehad. Hoe goed onze ouders het ook bedoelden, elke ouder heeft ook zijn of haar onverwerkte ervaringen en geven dit vaak onbedoeld door aan hun kinderen. Denk hierbij alleen al aan het feit dat 'vroeger' ouders werd geadviseerd baby's gewoon te laten huilen

en in een ruimte te zetten zodat je het kind niet hoort. Maar ook de opvatting dat we onze kinderen niet moeten verwennen, streng moeten zijn enz. in plaats van een veilige omgeving bieden en het kind te supporten en ruimte te laten voor wie hij is, is nog steeds niet overal gemeen goed...

Elk mens is ook uitgerust met overlevingsstrategieën. Dit is gedrag dat je inzet om te kunnen dealen met bedreigende situaties. Denk daarbij aan een kind dat heel erg zijn best doet, een kind dat driftig wordt of zich stil in een hoekje terugtrekt enz.

Op basis van de eerste ervaringen vormen we overtuigingen over onszelf en de wereld. “Het is nooit goed genoeg wat ik doe”, “Als ik maar beter mijn best doe krijg ik wel waardering”, “De ander probeert mij te manipuleren”, “Ik zal straks wel door de mand vallen” of de verantwoordelijkheid steeds bij de ander leggen. Vooral in stress situaties, onder druk, of ad hoc handelen we vrijwel nooit effectief.

Gaandeweg ons leven merken we dat we het ineffectieve gedrag maar moeilijk kunnen stoppen of gedrag waarvan we weten dat het ons goed zou doen kunnen volhouden.

HOE WERKT HET NU IN DE DAGELIJKSE PRAKTIJK

Je moet je voorstellen dat er eigenlijk continu een camera met je meekijkt. Wanneer die camera een levensbedreigende situatie opmerkt zorgt die ervoor dat je direct in de overleving schiet. Dit is een autonoom onbewust systeem en heb je nodig om direct te handelen in geval van dreigend gevaar.

Dit systeem slaat ook aan als er geen daadwerkelijk gevaar dreigt. Dit maakt dat als bijv. je baas, collega of partner een bepaalde toon aanslaat of ‘weer op die manier kijkt’ je bang wordt, gaat “pleasen”, geïrriteerd raakt of je terug trekt.

Je zou kunnen zeggen dat je in de greep raakt van je emotionele brein: dat deel van je hersenen wat eerst doet en dan pas denkt. Wat er daadwerkelijk gebeurt is dat je overleefstelsel een symbool waarneemt. Daar bedoelen we mee dat je overleefstelsel razendsnel iets of iemand waarneemt wat je onbewust doet denken aan een gebeurtenis uit je verleden dat ooit bedreigend was. Afwijzing, irritatie, desinteresse, enz.

Het emotionele brein maakt in zijn ijver ons te beschermen tegen mogelijk gevaar geen onderscheid tussen toen en nu. Bijvoorbeeld als de baas/je partner ‘die toon’ aanslaat reageren we vanuit een overleving. Zouden we stil gaan staan bij wat we eigenlijk waarnemen, wat we voelen op een diepere laag, is dat die ander met die blik/toon zegt “weg jij, ik moet je niet”. Of zijn frons kan op een dieper niveau betekenen dat hij agressief wordt en me het liefst de deur uit stuurt. Of de ander die geïrriteerd kijkt, probeert mij te manipuleren of onderuit te halen.

De mogelijkheid bestaat natuurlijk altijd dat het “echt” is. Wanneer je stil gaat staan en bewust wordt wat je op een diepere laag eigenlijk voelt kom je erachter dat je dit wel in meerdere situaties voelt. Of dat je wel erg vaak het gevoel hebt dat mensen je gedogen maar niet echt blij met je zijn, of dat mensen je er uiteindelijk eigenlijk liever niet bij willen hebben, enz.

MET PRI WORD JE:

- bewust van je basisovertuigingen over jezelf en de wereld om je heen.
- bewust van je automatische overleefreactie. Je leert die te stoppen zodat je keuzevrijheid gaat ervaren in lastige situaties en meer weloverwogen effectief gedrag in kunt zetten.
- bewust van emotionele blokkades, ontstaan door onverwerkte negatieve ervaringen uit het verleden en je leert deze op te lossen. Deze blijven sturend in hoe je de wereld ervaart en je hierin beweegt. Je reageert vaak vanuit “hoe het voelt”.
- hiermee kan er uiteindelijk (steeds meer) vrijheid komen in je handelen. Je leert om steeds weer thuis te komen bij jezelf en vandaaruit beslissingen te nemen. In verbinding komen met je innerlijke zelf: hoe de zaken voelen, wat je daarvan vindt en wat je zou willen doen. Dit doen vanuit compassie met jezelf is een voorwaarde om ook in compassie en verbinding met de ander te zijn.

Zo wordt je regisseur van je leven.

HET PROCES

Stap 1

Het begint altijd met het formuleren van je vraag. Vervolgens kijk je in je dagelijkse leven waar dit speelt. Deze situaties ga je onder de loep nemen. Je gaat stil staan en kijken wat je vanuit je kind bewustzijn eigenlijk waarneemt. De ervaring leert dat dit meteen al heel verhelderend werkt.

Bijv. wat gebeurt er nu steeds als de ander een bepaalde toon aanslaat? Wat voel ik dan eigenlijk? Wat betekend het emotioneel voor mij? En wat is dan mijn neiging in gedrag?

Uit verschillende situaties merk je dat de betekenis die jij geeft aan wat je waarneemt, vanuit je gevoel toch steeds op hetzelfde neerkomt. De ander gedooft mij, wil mij wegzetten enz.

Stap 2

Het gevoelswerk, je gaat aan de hand van concrete voorbeelden uit je dagelijks leven stil staan bij hoe het voelt. Je merkt dat als je dat doet er vanzelf associaties komen, situaties uit je leven waarin je dit eerder ervaren hebt. Hier ga je voelen wat je eigenlijk nodig had maar toen niet kon doen of kreeg.

Tijdens de sessie ga je stap voor stap alsnog doen wat je toen niet kon. Hierdoor kan er herstel in het systeem op treden, stap voor stap en zullen je basisovertuigingen over jezelf en de wereld veranderen. Je zult vertrouwen krijgen, je levenslust komt terug en je voelt waar je grenzen liggen. Hierdoor krijg je verbinding met jezelf, je levenslust, je grenzen, en wordt het contact met de ander prettiger.

Stap 3

Door steeds opnieuw je overleefgedrag te stoppen, stil te staan bij wat je ervaart, ga je herkennen waar dit thuis hoort en kun je opnieuw naar de realiteit kijken die dan vaak verrassend onbelast blijkt.