



Cursus Toine Revier leert mensen te leven met hun prilste frustraties. Foto Wouter Borre

In de cursussen van Toine Revier wordt onder meer door lichamelijk contact gewerkt aan de bewustwording van negatieve gevoelens uit de kinderjaren.

## **Pijn**

### **van vroeger**

**Door Kitty van Gerven.**

Natuurlijk, met minderwaardigheidsgevoelens kun je best leven. Net als met onberedeneerde angsten of het idee van anderen afhankelijk te zijn. Maar leuk is anders. Want zo'n instelling kan je levensgeluk danig in de weg staan. Wie er van af wil, zal op zoek moeten naar de oorzaak. 'En dan kom je vaak terecht in je kindertijd, want veel problemen uit het heden vloeien voort uit overtuigingen die al in de prille jeugd zijn ontstaan.'

Ineens had-ie het gevoel niet meer verder te kunnen. In zijn werk kon hij zich niet ontplooiën, verantwoordelijkheid durfde hij niet aan en zijn collega's hield hij bewust op afstand uit angst voor een 'looser' te worden aangezien. Met vrouwen durfde hij al helemaal geen contact te leggen. Hij was nu 39 jaar en had welgeteld één vriendin gehad. En dan ook nog maar voor twee maanden. Het liefst zat hij thuis. In z'n ééntje. Alleen, zo besepte hij terdege, gelukkig zou hij op die manier nooit worden.

Henk pakte uiteindelijk de koe bij de horens. Hij meldde zich aan voor een cursus Werken met

je innerlijke Kind en kwam al na een paar bijeenkomsten tot de conclusie dat hij zijn leven lang tevergeefs op zoek was geweest naar waardering van zijn ouders. 'De verandering die zich daarna bij hem aftekende, was enorm', vertelt Toine Revier, lichaamsgericht Psychotherapeute en leidster van diverse cursussen Werken met je innerlijk Kind in Twente.

'Zijn faalangst verminderde, hij bleek zich plotseling uitstekend te kunnen uiten en legde veel makkelijker contact met anderen. Hij begon ook spontaan gewicht te verliezen, zijn hele uitstraling, ja, zijn hele wezen veranderde. Henk (die in het werkelijke leven naar een andere naam luistert) is volgens Toine zeker geen uitzondering. Veel mensen lopen in hun volwassenheid op tegen gevoelens en opvattingen, die het leven er voor hen niet leuker of makkelijker op maken. Minderwaardigheidsgevoelens, afhankelijkheidsgevoelens, het idee niet van het leven te kunnen of te mogen genieten, angsten, de overtuiging alles onder controle te moeten hebben, perfectionisme, emotionele geslotenheid, de gedachte het anderen altijd naar de zin te moeten maken. En hoe zeer sommigen ook onder deze emoties lijden, zich ervan losmaken kunnen ze niet. 'Sterker zelfs, ze worden keer op keer bevestigd in het idee dat hun overtuiging juist is.'

Volgens Toine Revier komt dit omdat ieder mens 'zijn eigen bril' draagt, zijn eigen beleving heeft van de werkelijkheid. 'De blik die je op de buitenwereld werpt, is gebaseerd op je persoonlijke overtuigingen. Heb je een negatief beeld van jezelf, dan draag je dat ook uit. Maar dat wat je op de buitenwereld projecteert, krijg je ook terug. Je zult dus bevestigingen krijgen dat dat negatieve beeld correct is. Als je denkt dat je het niet waard bent om te worden liefgehad, zul je voortdurend bewijzen zien dat je wordt afgewezen. Je roept zo je eigen waarheid over je af.'



Toch is er ook goed nieuws, meent Toine. 'Want je kunt dat proces omkeren. Alleen, dat is niet een kwestie van eventjes een knop omzetten. Je zult naar de diepere lagen van je bewustzijn moeten gaan om de oorzaak op te sporen van de overtuigingen die je zo belasten.'

En dan zal volgens de therapeute doorgaans blijken dat die overtuigingen gevormd zijn in de eerste zes of zeven levensjaren. Als reactie op de vroegste ervaringen. 'Of zeg maar liever als reactie op je vroegste frustraties, op je eerste onderdrukte gevoelens van boosheid en verdriet.' Dat een kind frustraties oploopt in zijn eerste levensjaren staat volgens Toine wel vast. Hoe liefdevol het ook door de ouders wordt verzorgd. 'Voor een kind zijn de aandacht en liefde van de ouders nooit genoeg. Bovendien levert de aanpassing aan de normen van de samenleving vaak ook boosheid en verdriet op. Veel van die normen stroken nu eenmaal niet met de wensen van kinderen. Moet een kind bijvoorbeeld op het potje, terwijl het nog helemaal niet zindelijk wil worden, of moet het eten, terwijl het geen trek heeft, dan kan een peuter zich al behoorlijk gefrustreerd voelen. Dat geldt trouwens ook wanneer zijn uitbundigheid of levenslust wordt ingeperkt.'

En dan hangt het er volgens Toine maar net vanaf wat voor overtuiging het kind hecht aan zo'n simpele frustratie. 'Stel dat een kind veelvuldig wordt terechtgewezen door de ouders. Dan zal het ene kind daar de overtuiging aan hangen dat het inschikkelijk moet zijn en reageren door een onderdanige houding aan te nemen, terwijl het andere kind juist meent te moeten rebelleren en een enorme vrijheidsdrang ontwikkelt. Maar één ding is wel zeker: de overtuiging die zich op zo jonge leeftijd vastzet in je hoofd, neem je de rest van je leven mee en kan bepalend zijn voor je levensgeluk.'

Tenzij je er iets mee doet.

In de cursussen Werken met je innerlijke Kind reikt Toine Revier de deelnemers in groepsverband allerlei bewegings-, ademhalings- en meditatieoefeningen aan, die ze helpen de onderdrukte emoties uit de kindertijd op te sporen. En hoewel niet iedereen zijn gevoelens direct kan plaatsen, bijvoorbeeld omdat deze al op zeer jonge leeftijd werden ervaren, weet volgens Toine uiteindelijk iedere cursist wel waar de oorzaak ligt van zijn pijn. 'Alle emoties zitten immers in je lijf.' Door ten overstaan van de overige cursisten uiting te geven aan deze negatieve gevoelens en door je open te stellen voor de liefdevolle energie van de anderen, is het volgens Toine mogelijk om de pijn tenslotte te verlichten. 'Natuurlijk, je kunt je jeugd niet meer veranderen. Maar de liefde en aandacht die je als kind tekort bent gekomen, kun je nog wel in het hier en nu tot je nemen. Misschien niet meer direct van je ouders, maar wel indirect via anderen, die als stand-in voor je ouders fungeren. Op die manier kun je alsnog de leegte, die in je jeugd is ontstaan, opvullen.' Wie daarin slaagt, zo meent Toine, zal ook zichzelf beter leren kennen. 'Die zal de krachten in de eigen persoonlijkheid ontdekken en bemerken dat je niet je leven lang door dezelfde bril naar de buitenwereld hoeft te kijken, maar dat je ook een andere bril kunt opzetten en de wereld op een andere, positieve manier kunt bekijken.'