

PESTEN

Wat is er nou écht aan de hand?

Pesten is een thema van alle tijden. Zo nu en dan wordt het weer actueel doordat een ernstig voorval in de media wordt uitgelicht. Allerlei campagnes en acties worden gestart om pesten tegen te gaan. Maar toch blijft pesten van alle tijden. Is er dan niets aan te doen? Toch wel, maar ik denk dat het een opgave van de lange adem is. Vanuit het gedachtegoed van Ingeborg Bosch, Past Reality Integration (PRI), is pesten een veel minder ongrijpbaar fenomeen dat het misschien wel lijkt te zijn. In dit artikel zal ik hierop ingaan.

Waar komt pesten vandaan? Waarom pesten kinderen? Zijn sommige kinderen gewoon slecht? Nee, dat zijn ze – gelukkig – niet! Pesten is gedrag dat verband houdt met een van de overlevingsmechanismen die een kind inzet om de waarheid te ontkennen dat het niet krijgt wat het nodig heeft. Niet krijgen wat je nodig hebt is, in de belevingswereld van een kind, een zeer verpletterende, letterlijk levensbedreigende ervaring. Dat

zit zo: een kind is helemaal afhankelijk van zijn ouders, het heeft geen keuzemogelijkheid én geen (goed ontwikkeld) tijdsbesef. Probeer je dit eens voor te stellen... Deze drie elementen van de belevingswereld van het kind maken dat niet krijgen wat je nodig hebt een vreselijke ervaring is. Zo vreselijk dat je haar niet tot je bewustzijn kunt laten doordringen.



Overlevingsmechanisme

Ons aangeboren psychisch afweersysteem zorgt ervoor dat we die ervaringen wegstoppen in een apart deel van ons bewustzijn. We kunnen zo zelfs ontkennen dat ze gebeurd zijn. We herinneren ze ons vaak ook echt niet meer. Het psychisch afweersysteem creëert vervolgens illusies waarin we heilig gaan geloven. We geloven daarin omdat de echte waarheid (namelijk dat je niet krijgt wat je nodig hebt) te verpletterend is. Zo'n illusie is bijvoorbeeld dat we alsnog zouden kunnen krijgen wat we nodig hebben, als de ander maar verandert. We gaan ons ongeluk dan projecteren op de ander. Pesten, treiteren, kleineren, je superieur voelen aan een ander, gewelddadig worden, etc., het is allemaal een voortvloeisel hiervan. Dit gedrag is, met andere woorden, niet natuurlijk. De bron ervan is namelijk niet de kern van het kind (zijn ware zelf), maar zijn ontwikkelde overlevingsmechanisme als gevolg van het (misschien wel stelselmatig) niet krijgen wat het nodig heeft. Het slechte nieuws is dus: het kind pest. Het goede nieuws is: het is niet intrinsiek slecht.

Het onschuldige kind

Omdat wijzelf als kind ook lang niet altijd kregen wat we nodig hadden, voeden we onze kinderen op onze beurt op zonder volledig te beseffen wat hun

natuurlijke behoeften eigenlijk zijn. We negeren die dan ook vaker dan goed voor ze is, hoezeer we ons best ook doen. Het zijn blinde vlekken voor ons. We zien ze dus niet eens.

Voor het kind is dit heel pijnlijk. Het moet allerlei overlevingsmechanismen inzetten om de realiteit weg te stoppen dat hij moet opgroeien bij ouders die vaak niet in staat zijn te geven wat het nodig heeft. Daar heeft hijzelf last van maar ook zijn omgeving. En helemaal als het later volwassen is geworden. Dan zijn de overlevingsmechanismen namelijk achterhaald geworden. Het kind heeft de mechanismen nodig voor zijn overleving, de volwassene niet meer. Een volwassene is namelijk niet meer afhankelijk van zijn ouders voor zijn overleving, het heeft wél een keuzemogelijkheid en wél een besef van tijd. Alleen, door de wijze waarop onze hersenen werken, blijven de overlevingsmechanismen toch actief. En daar hebben we eigenlijk alleen maar last van. Kijk maar om je heen. We moeten echt niet denken dat pesten alleen een probleem van kinderen is. Ook volwassenen pesten!

Onnatuurlijk

Pesten is dus een overlevingsmechanisme, hoe raar het ook klinkt. Het kind gaat pesten omdat de wereld heel bedreigend voor hem is. Hij heeft geleerd dat hij anderen kleiner kan maken waardoor zij geen gevaar meer voor hem zijn. Het is een manier om een bepaald gevoel van controle te behouden over zijn omgeving. Het is zeer waarschijnlijk dat het kind thuis dit gevoel van controle vaak mist. Ook is de kans groot dat het thuis met de nodige regelmaat niet gerespecteerd wordt, en misschien zelfs vernederd of gekleineerd (hoe subtiel of plagerig ook). Het kan ook zijn dat het juist teveel aan z'n lot wordt overgelaten, of dat het geen enkele steun krijgt en dat het vrijwel niet wordt gezien of gehoord in zijn behoeften.

In mijn optiek is het kind altijd onschuldig. Ook het pestende kind is dat dus. Het gedrag dat hij laat zien is daarmee niet per se goedgepraat. Het betekent dat we moeten kijken naar dieperliggende oorzaken van het gedrag. Pesten is niet natuurlijk, het zegt iets over dieperliggende problemen bij het kind. Het is namelijk van zijn natuur afgedwaald. Dat heeft het slechts moeten doen om zich te beschermen omdat het opgroeit in een omgeving waarin zijn behoeften worden ontkend.

De rol van de volwassene

Wij volwassenen moeten dus naar onszelf kijken wanneer het onderwerp pesten aan de orde is. Want



*Pesten is niet
natuurlijk,
het zegt iets over
dieperliggende
problemen bij
het kind*

We zouden
alles moeten
willen weten van
de behoeften en
belevingswereld
van het kind

wij zijn kennelijk niet in staat (geweest) de behoeften van het kind te zien, te erkennen en te vervullen. Hoe bewust zijn we van de behoeften van het kind? Hoe vaak geven we het wat het nodig heeft? Hoe respectvol zijn we zelf naar onze kinderen? Hoe vaak geven wij het goede voorbeeld aan onze kinderen? Met andere woorden: hoe veilig maken wij de omgeving voor onze kinderen, zodat ze maar weinig beschermingsmechanismen nodig hebben?

Zolang we ons eigen onverwerkte verleden niet onder ogen komen, zullen we niet in staat zijn de behoeften van het kind goed aan te voelen. Dan blijven het blinde vlekken voor ons en de wereld blijft zo onveilig voor het kind. Het zal moeten opgroeien terwijl zijn ouders meestal niet weten wat het nodig heeft. Hoe bedreigend is dat? Heel bedreigend en net zo bedreigend als onze eigen jeugd voor ons is geweest.

De PRI-methode is een zeer effectieve en praktische manier om het eigen onverwerkte verleden te ontrafelen. We ontmantelen zo de destructieve overlevingsmechanismen die we nog steeds onbewust inzetten en waardoor we vaak het echte contact met het kind kwijtraken. We bekijken het dan door de bril van ons verleden in plaats van het te zien zoals het werkelijk is: klein, puur, afhankelijk, en met hele grote behoeften.

Creëer een veilig klimaat

Pestgedrag zal niet zomaar ophouden. Een overlevingsmechanisme geeft zich namelijk niet zomaar gewonnen. Straffen heeft in ieder geval geen zin. Door te straffen bereik je juist dat een kind nog meer zijn overlevingsmechanismen nodig heeft.

Het inzetten van pestgedrag is voor het kind een onbewust mechanisme, het kiest er niet bewust voor. Het stoppen met pesten moet uit zichzelf komen en niet omdat de omgeving hem daartoe (ernstig) onder druk zet. De beste manier om het uit zichzelf te laten komen is door als volwassenen anders met hem om te gaan. Creëer een veilig klimaat. Dat kunnen we doen door aan onszelf te werken en zo te leren hoe we zijn behoeften volledig kunnen zien en erkennen en zoveel mogelijk kunnen vervullen. Daardoor zal het zich langzaam veilig gaan voelen en leren dat het zichzelf niet hoeft te beschermen door anderen te pesten. Dit is, zoals ik al zei, een opgave van de lange adem. Maar wel een die het probleem bij de wortel aanpakt, iets dat de vele goedbedoelde campagnes en acties nog niet is gelukt.

Overigens, volwassenen kunnen een pestend kind natuurlijk niet zijn gang laten gaan terwijl we aan onszelf aan het werken zijn. Sturend ingrijpen is ab-

soluut nodig wanneer een kind pest. De (emotionele) gezondheid en veiligheid van het slachtoffer zijn namelijk in het geding en er kan ook schade veroorzaakt worden. Maar we kunnen proberen ons ingrijpen te laten gebeuren in verbinding met ons hart, dus met oog voor wat er écht aan de hand is in het hier en nu, bij zowel 'dader' als 'slachtoffer'.

Een nieuwe visie op het kind

Sinds ik de opleiding tot PRI-therapeut ben begonnen begint het besef pas echt helemaal tot me door te dringen hoezeer wij onze kinderen geweld aan doen. We zien ze vaak niet als volwaardige mensen. Maar ze zijn zo kwetsbaar en afhankelijk en tegelijk zo puur en waarachtig, dat we ze met de grootst mogelijk zorg zouden moeten benaderen. We zouden alles moeten willen weten van de behoeften en belevingswereld van het kind. Van de invloeden van fysiek en emotioneel geweld op hun ontwikkeling. We zouden ze alle ruimte moeten geven hun passies en talenten te laten ontdekken. We zouden er alles aan moeten doen om ze het contact met hun innerlijk weten te laten behouden. Dat kunnen we zeker realiseren maar we zijn zelf vaak het contact met ons innerlijk weten kwijt door de gevolgen van onze jeugd en de onverwerkte trauma's daarin.

Het is zo'n sterke vicieuze cirkel waar we in zitten. En het is zo moeilijk om te erkennen dat we onze kinderen dat geweld aandoen omdat we daarmee moeten erkennen dat we zelf rondlopen met een enorme hoeveelheid onverwerkte pijn uit onze eigen jeugd. Die pijn willen we liever niet aangaan. Begrijpelijk, maar zo blijven we wel in die negatieve spiraal. Toch is de enige manier om er uit te komen door het proces met jezelf te beginnen. En zo eng als het lijkt is het helemaal niet. We hebben onze jeugd namelijk overleefd, het is voorbij en we zijn er nog! Het is onze afweer die ons in de greep houdt en ons laat denken dat het gevaarlijk is om ons onverwerkte verleden te onderzoeken. Er is echter niets om bang voor te zijn. Het is deze angst die werkelijke heling en daarmee een werkelijke doorbraak in de opvoeding van onze kinderen in de weg staat.

Laatst kreeg ik de volgende gedachte:

"Kinderen hebben de toekomst maar wat doen we? We geven ze ons verleden."

Een kind kan alleen geven wat het krijgt, dus laten we ermee ophouden hen te belasten met ons verleden. <

www.kindessence.nl