



IMPRINT (INGRIFTING)

Gevoelens hoe sterk ze ook gevoeld worden in het moment van nu zijn vaak misleidend. Wat je nu ervaart is vaker dan je denkt van oude oorsprong. Hoe dat kan en hoe je daar oplossingen voor kunt vinden lees je in dit document.

De imprint is de eerste gebeurtenis waarmee pijn-informatie in je systeem komt en erna voor langere tijd 'in' blijft. Je systeem of gestel is de combinatie van psyche en lichaam. **Iets wat in je gestel komt verandert niet wie je écht bent**, wel bepaald het je latere gedrag en ideeën in specifieke omstandigheden.



Zegt de afdruk iets over de aarde?

***Voorbeeld:** Een jong kind raakt in een supermarkt zijn moeder kwijt en krijgt gevoelens van heftige paniek. De supermarkt lijkt onmetelijk (het kind kan de ruimte niet overzien) en de tijd dat het zich alleen voelt lijkt een eeuwigheid (voor moeder was het maar 6 minuten). De moeder zal later het incident vergeten zijn, haar rol goedpraten (je was weggelopen, ik had je zo gevonden) of vooral haar eigen onvermogen aandragen (wat was ik toch geschrokken, etc).*



Iedere belastbaarheid kent zijn grens.

Grenzen van belastbaarheid

Per definitie gaat het om een gebeurtenis die qua psychische/emotionele pijn te veel is om direct verwerkt te kunnen worden. We hebben allemaal een grens die qua belastbaarheid overschreden kan worden. Juist wanneer we jong zijn is deze grens gemakkelijk te overschrijden. Dat is waarom het zo vaak gebeurt en we ons er later niet bewust van zijn.

Opslag en onderdrukking

De gebeurtenis kent altijd een component (bestanddeel) die uit omstandigheden bestaat en de psychisch emotionele kant van de zaak (angst, verdriet, paniek, boosheid etc).



Opslag leidt tot disfunctioneren .

De omstandigheden worden in details opgeslagen (in de hersenen) om herhaling te voorkomen, maar als de gebeurtenis te heftig is zal er een gedeelte ook weer onbewust worden (fysiek / lichamelijke onderdrukking), als bescherming van je gestel. Dit om niet altijd heftig te gaan reageren als je later vergelijkbare omstandigheden tegen komt. De emotionele kant wordt opgeslagen als pijn samen met de emoties van toen.



Gevolgen van de imprint:



- Fysiek: spanning of slapte, lichamelijke symptomen, ziekte, onaanraakbaarheid gevoelloosheid, uitputting.
- Mentaal: opsplitsing –gedachten /gevoel /identiteit , eindeloze varianten van oordeel, dwang drang en transformaties daarvan.
- Emotioneel: remmingen, ongeremdheid, prikkelbaarheid of juist de afwezigheid van emoties (b.v. apathie).
- Spiritueel: zinloosheid, on-verbondenheid.

De gevolgen van het bovenstaande verlatingsvoorbeeld kunnen zijn: angst voor verlating (geen vertrouwen dat iemand terugkomt ook al bewees de imprint dat moeder wel is teruggekomen) Over hoe de gevoelens als imprint achterblijven valt niet te discussiëren, ze produceren later gewoon de gevoelens van de ervaring van toen. Andere varianten; bozigheid als men dingen 'alleen' moet doen zoals alleen boodschappen doen (weer in de supermarkt alleen), ongenadige hardheid als een partner zegt 'ik heb even ruimte nodig,' moeite met contact maken, etc.



RELIVING (herbeleving)

Omdat heel wat pijninformatie in ons systeem is gekomen zullen we ons anders gaan gedragen. Hier kunnen we zelf en kan onze omgeving last mee hebben. Omdat we zelf meestal geen verbinding meer hebben met de imprint(en) zullen we onbewust voor lange tijd gelijkende gebeurtenissen anders zien, ervaren en beoordelen. De informatie in ons gestel zal de wereld anders inkleuren en onbewust zullen we ons meestal aanpassen of anderen of onszelf manipuleren en beoordelen naar de maatstaf van wat we zelf hebben meegemaakt. Onze overtuigingen zullen zich vormen en we zullen die maar al te vaak stellig vasthouden, precies zo dat het past/ verklaart of beschermt, voor wat we bij die imprints hebben meegemaakt.



Met geprojecteerde informatie ziet dit gebouw er toch heel anders uit.

Het grootste probleem is dat we gaan geloven dat we zelf nu eenmaal zo zijn òf dat anderen altijd zus of zo zijn. We gaan geloven dat de imprint er nu eenmaal bij hoort en zo kunnen we geen onderscheid meer maken

tussen oud en nieuw (nu).



We zien en voelen het wel,
maar is het beeld gekomen vanuit onszelf
of is het er echt?



Projecting (projectie & misplaatsing)

Wanneer er iets gebeurt wat op een of andere manier de omstandigheden of vergelijkbare emoties raakt zal de opgeslagen informatie 'wakker' worden.

Gevoelens, gedachten en oordeel produceren we dan op basis van wat we hebben opgeslagen, wat los staat van de huidige realiteit! Toch zijn we geneigd te geloven dat de gevoelens te maken hebben met wat er nu gebeurt. We projecteren dus eigenlijk oud op wat nu gebeurt en eigenlijk nieuw is. Ofschoon onze ideeën zoals beoordeling en oordeel over de situatie grotendeels misplaatst zijn, zijn de gevoelens niet minder heftig (je gestel beleeft ze echt)!

Dus in het voorbeeld ga je uit je stekker als je partner zegt 'ik heb even een weekje vakantie voor me zelf nodig,' dat raakt dan aan oude pijn over verlating en paniek. Dat iemand ruimte voor zichzelf nodig heeft wil je niet horen. Een week lijkt qua tijd niet te overzien (zoals de 6 minuten van toen). Jouw partner heeft zich met zijn/haar werk overbelast en wil jou daar niet mee belasten of heeft gewoon de gewoonte dan maar even op zich zelf te moeten zijn. (Zijn/haar intenties hebben dus niets met jou als partner te maken). Het inmiddels volwassen kind heeft onbewust gedacht dat het beter is emotioneel niet te dicht bij zijn/haar partner te komen omdat het dan mogelijk minder pijn doet als die hem/haar wil verlaten (omdat hij/zij er onbewust van uit gaat dat dát ieder moment weer kan gebeuren).



Recreating (hercreëren & herhalen)

Onbewust herhalen we altijd allerlei patronen die te maken hebben met de imprint.

In het voorbeeld kan dat er als volgt uit zien; Man komt thuis van een zware dag werken en de vrouw denkt 'tjonge die ziet er chagrijnig uit, hij zal wel weer niets van me willen hebben...!' Oude gevoelens van verlating en paniek spelen weer op en zonder voldoende bewustzijn hierover zullen we hier primair op reageren en zeggen: 'nou van jou hoef ik niets te verwachten, ik ga wel alleen koken!' Man heeft genoeg aan zijn hoofd gehad die dag en ofschoon hij zich eerder voorgenomen had in de avond iets lekkers te willen gaan koken denkt hij; 'laat maar hier heb ik geen zin in, ik ga wel even boven tv kijken.'





We creëren dus herhaling zoals verlatting als we niet bewust genoeg zijn dat we **zélf deze gevoelens in het spel inbrengen** en dus maar al te vaak de situatie er naar creëren. Tegenstrijdig genoeg creëren we dus pijnlijke situaties (!) om die te kunnen herbeleven. Als we dat maar vaak genoeg doen (ook bijvoorbeeld in dromen) en genoeg bewustheid hierover krijgen zullen we onze pijngevoelens kunnen verwerken. Dit is dan ook functioneel.

RISOLVING (er over heen komen, oplossen)

By regression & extinction (door regressie en uitwerking)

In therapie kan herbeleving (regressie) een weg zijn om je oude pijn te voelen, te leren zien en om deze uiteindelijk te verwerken. Het voordeel bij primal- en regressietherapie is dat er weer contact met de gevoelens en de situatie van toen gemaakt kan worden en dat er veel meer duidelijk kan worden over hoe je de situatie toen zelf beleefd hebt. Vaak is dat beeld weg of weet je alleen dingen doordat anderen daarover verteld hebben maar dat kan toch op belangrijke punten anders zijn dan hoe je het werkelijk zelf beleefd en verdrongen hebt.

By reprogramming (door herprogrammering & overwinning)

Zowel in therapie als dat je je zelf hier in kan oefenen is het mogelijk, wanneer je eenmaal enigszins bewust bent wat er speelt, dat je precies dat gaat doen (of juist niet gaat doen) om je zelf 'als het ware te overwinnen.' Vaak ga je dan bewust iets doen wat je lastig vindt of waar je historische (oude) gevoelens je valse signalen geven. Alleen dan kun je ontdekken hoe de vork werkelijk in de steel zit en opmerkelijk genoeg zal je ook dan je oude gevoelens net zo goed kunnen verwerken!

In andere gevallen moet je juist iets bewust niet doen omdat het compensatiegedrag was. In therapie kan je geholpen worden compensatiegedrag op het spoor te komen. *In het voorbeeld gaat het om dat gedrag dat je inzet om je zelf niet alleen te voelen. Zo kun je continue bezig zijn met anderen om zo niet alleen te zijn.* Het is belangrijk om dit te onderkennen en zo compensatiegedrag bewust te stoppen.



*In het voorbeeld kan de vrouw met verlatingsangst bij thuiskomt van haar man op het moment dat zij voelt dat hij even genoeg aan zichzelf heeft zeggen 'hoi schat wat zie je er moe uit, geef me even een knuffel, ik heb je de hele dag niet gezien en als je straks zin hebt samen wat lekkers te koken dan kunnen we snel de zware dag vergeten..!' Dus feitelijk met de gevoelens van paniek juist **bewust uitnodigen** om in contact te komen en wat blijkt, het lukt je dan nog vaak ook!*

Recognition (zelfbewustwording)

Kun je zelf een aantal voorbeelden opschrijven van oude gevoelens die met enige regelmaat op kunnen komen en die je dan projecteert op een huidige situatie?

1.
2.
3.



Na verwerking van de oude pijn kan iemand zoals uit het voorbeeld weer goed alleen en op zichzelf zijn en weer genieten van de natuur. Eerder kon dat niet door de oude pijn die keer op keer leidde tot neurotisch gedrag. Door wat hulp (meestal therapie) kan al het mooie van de natuur weer tot ons komen en dat is wat je noemt een prima-leven.